



Sobremesas Bolos

## Pavlova de Framboesas

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

3 claras de ovo  
180 g de açúcar glacé  
2 c. de sopa rasas de farinha fina de milho  
1 cubo de gelado de natas e morango NESTLÉ  
100 ml de Natas LONGA VIDA  
30 g de açúcar em pó  
200 g de framboesas  
2 maracujás  
1 romã

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	246,4 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	5,4 g	11%*
<b>Lípidos</b>	3,8 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	36,7 g	14%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Aqueça o forno a 150°C.
- 2 Forre uma assadeira com papel vegetal.
- 3 Comece a pavlova batendo as claras em castelo e adicionando gradualmente o açúcar em pó até a mistura ficar firme, lisa e brilhante.
- 4 Acrescente a farinha de milho fina peneirada, e bata por alguns instantes.
- 5 Coloque a massa em merengue na assadeira e faça um furo no centro.

- 6 Leve a pavlova ao forno, baixando a temperatura para 100°C e deixando cozer cerca de 60 minutos.
- 7 Deixe arrefecer com o forno desligado.
- 8 Descasque a romã.
- 9 Parte os maracujás em metades, retire a polpa e misture-a com as framboesas e a romã.
- 10 No momento de servir a pavlova, bata as natas bastante frias acrescentando um pouco de açúcar em pó.
- 11 Recheie o centro do merengue com o gelado e cubra-o com as natas e a fruta. Conselho: Prepare 4 merengues de pavlova individuais e monte-os tal como indicado na receita.