



Receitas em vídeo Sobremesas

Pavlova de Framboesas

3 40 min.

Fácil

€ Económico

X 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

Energia	246,4 kcal	12%*
Proteínas	5,4 g	11%*
Lípidos	3,8 g	5%*
Hidratos de Carbono	36,7 g	14%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Aqueça o forno a 150°C.
- 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.
- 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.
- 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.