

Receitas em vídeo | Sobremesas

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

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

1. Aqueça o forno a 150ºC.
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 100ºC 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.