



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Alperces Gratinados com Leite Condensado

🕒 5 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

185 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
300 g de alperces limpos  
1 ovo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	146,4 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	3,5 g	7%*
<b>Lípidos</b>	3,5 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,9 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200°C.
- 2 Corta os alperces pela metade e retira o caroço.
- 3 Numa taça bate o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ e um ovo.
- 4 Distribui os alperces numa forma própria para o forno (ou em formas individuais) e por cima o preparado anterior.
- 5 Leva ao forno por 20-25 minutos. Serve quente. Podes polvilhar por cima com amêndoa laminada e torrada.