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

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

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200ºC.
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.