



NUVENS DE BOLACHA

Sobremesa só para dias de festa

 45 minutos

 1 hora

 10 porções

INGREDIENTES

- 30 bolachas de bolacha Maria Continente (188 g)
- 60 gramas de café Nescafé
- 6 colheres de sopa de açúcar amarelo (108 g)
- 170 gramas de creme de leite Nestlé
- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 10 gramas de sumo fresco de limão (espremido)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater as claras em castelo com o sumo de um limão e 3 colheres de sopa de açúcar amarelo
- 2º Colocar as bolachas, previamente mergulhadas em café, no fundo de um pirex para levar ao forno
- 3º Colocar o creme de leite por cima das bolachas, seguido de outra camada de bolachas e por último as claras batidas em castelo
- 4º Levar ao forno até as claras ficarem douradas
- 5º Enquanto o preparado arrefece, levar um tacho ao fogo [lume médio] com açúcar [3 colheres de sopa] + água e deixar ferver até atingir ponto de pérola
- 6º Deixar arrefecer e juntar as gemas previamente batidas, deixar engrossar até formar os ovos moles
- 7º Colocar por cima do preparado no pirex e polvilhar com canela, levar ao frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [95 g]	% DR
ENERGIA	230 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	14 %
H. CARBONO	27 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	16 g	15 g	17 %
GORDURA	10 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	59 mg	56 mg	2 %