



BOLA DE BERLIM MINI ALFARROBA

 30 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de alfarroba
- 50 gramas de açúcar amarelo
- 30 gramas de fermento fresco de padeiro
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 25 gramas de margarina amolecida
- 225 gramas de leite magro
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 166 gramas de leite magro PARA O CREME
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g) PARA O CREME
- 100 gramas de açúcar amarelo PARA O CREME
- 50 gramas de amido de milho (pó) PARA O CREME
- CASCA DE 1/2 LIMÃO PARA O CREME
- 100 gramas de aveia em farinha PARA A MASSA
- 100 gramas de farinha de trigo tipo 65 PARA A MASSA

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

^{1º} Comece por preparar a massa, misturando o açúcar com o leite morno, a manteiga e o fermento. Coloque num recipiente amplo as 3 farinhas. Forme uma cavidade no centro e adicione os restantes ingredientes. Misture com uma colher de pau. Adicione o ovo e o sal e misture. Transfira a massa para a bancada de cozinha e trabalhe, com as mãos, ou com a batedeira, durante cerca de dez minutos, até obter uma massa brilhante e elástica. Evite adicionar mais farinha. Pincele um recipiente com um pouco de óleo. Coloque a massa, envolva com película aderente e depois com um pano e deixe levedar até duplicar o volume inicial. Entretanto, prepare o creme: Misture, numa taça, a Maizena, o açúcar, os ovos inteiros e cerca de duas colheres de sopa de leite. Leve o leite restante ao lume, juntamente com a casca de meio limão. Assim que o leite ferver, retire a casca de limão, e verta sobre o preparado anterior, sem parar de mexer. Volte a colocar tudo no tacho e leve ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Retire para um recipiente, cubra com película aderente, que deverá ficar em contacto com o creme para evitar a formação de uma crosta, e leve ao frio. Quando a massa tiver atingido o dobro do volume inicial, verta-a sobre a bancada previamente polvilhada com farinha. Espalme, com as mãos ou com um rolo de cozinha, até obter cerca de 1,5 cm de espessura. Com um corta-massas ou outro utensílio redondo, como um aro, com cerca de 5 cm de diâmetro, corte porções de massa. Coloque cada círculo de massa, cuidadosamente, sobre quadrados de papel vegetal. Esta técnica dos quadrados de papel vegetal facilita o manuseamento na hora de fritar. Tape com um pano e deixe repousar durante cerca de meia hora, até que os círculos cresçam mais um pouco. Aqueça um tacho ou frigideira funda com cerca de 5 cm de óleo. É importante colocar bastante óleo. Reduza o fogo para a potência média e frite as bolas durante cerca de dois minutos de cada lado, até que fiquem douradas. Se o fogo estiver demasiado quente irão ficar escuras por fora e cruas no interior; pelo contrário, se o óleo não estiver quente o suficiente, irão ensopar na gordura. Depois de fritas, escorra as bolas em papel absorvente e passe-as, ainda mornas, pela mistura de açúcar e canela. Com a ajuda de uma faca de serra ou de uma tesoura, abra uma "boca" nas bolas, ou seja, como se fosse preparar uma sandes, mas sem soltar os extremos. Coloque o creme dentro de um saco pasteleiro, ou mesmo com uma colher, recheie as bolas e seja feliz!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [40 g]	% DR
ENERGIA	198 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	4 %
H. CARBONO	36 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	18 g	7 g	8 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	212 mg	84 mg	4 %