

BOLO DE CLARAS E COLI DE MORANGOS



6



25m



0,33€
CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 4 claras de ovo
- 120 g de açúcar
- 200 g de morangos bem maduros
- 2 colheres (sopa) de sumo de limão
- Margarina vegetal q.b.
- Açúcar para polvilhar

Bata as claras em castelo e junte o açúcar aos poucos, batendo sempre até este ficar bem dissolvido e as claras ficarem duras e brilhantes.

Coloque-as numa forma, previamente untada com margarina e polvilhada com açúcar.

Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 6 minutos. Após arrefecer, desenforme.

Para preparar o coli, retire o pé aos morangos, já lavados, corte-os ao meio, adicione-lhes o sumo do limão e reduza-os a puré.

Passe o puré pelo coador de rede e guarde no frio.

Sirva o bolo regado com o coli e decorado a gosto.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
107,2 kcal	2,3 g	1,3 g	21,7 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA.
O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.



