



Sobremesas

Bolos

## Farófias

As Farófias são, sem dúvida, um clássico da doçaria portuguesa que fica bem em qualquer altura do ano. A receita de Farófias da Nestlé apresenta uma deliciosa combinação entre as claras, a baunilha e o Leite Condensado Tradicional da Nestlé. Acrescente às suas receitas de Natal, a receita de Farófias da Nestlé, dando um toque do céu à sua mesa com estas maravilhosas e deliciosas nuvens doces!

🕒 40 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

- 1 l de leite
- 4 ovos
- 4 c. de sopa de açúcar
- 1 c. de café de essência de baunilha
- 1 limão
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

### Informação nutricional

|                                                                      |            |      |
|----------------------------------------------------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>                                                       | 257,6 kcal | 13%* |
| <b>Proteínas</b>                                                     | 10,0 g     | 20%* |
| <b>Lípidos</b>                                                       | 7,9 g      | 11%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b>                                           | 36,4 g     | 14%* |
| *DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal) |            |      |

### Preparação

- 1 Num tacho misture o leite, o leite condensado, a água e leve ao lume, deixe ferver e diminua em seguida o lume para o mínimo.
- 2 Entretanto, separe as gemas das claras, e bata-as em castelo juntando o açúcar aos poucos até ficarem bem firmes.
- 3 Com a ajuda de duas colheres de sopa, retire porções das claras e deite-as na mistura de leite. Coza cada porção durante dois minutos de cada lado, virando-as com cuidado com uma escumadeira. Retire-as deixando escorrer bem o leite e coloque-as numa taça grande.
- 4 À parte, misture bem as gemas com um pouco de leite e a essência de baunilha.
- 5 Acrescente este creme ao leite que sobrou, mexendo sempre para evitar que talhe.
- 6

Leve novamente a lume brando, mexendo sempre com uma colher de pau até ficar um creme aveludado. Junte-lhe então a raspa de meio limão, mexa e regue as farófias.

7 Reserve no frigorífico e sirva-as de surpresa, bem geladas!