

FARÓFIAS LIGHT



INGREDIENTES

- - 4 OVOS
- - 2 C. SOPA DE STEVIA
(ADOÇANTE GREEN CANDEREL)
- - 500 ML LEITE DE AVEIA
MAGRO (OU OUTRO AGOSTO)
- - 1 C. CHÁ DE ESSÊNCIA DE
BAUNILHA (OU LIMÃO)
- - CANELA PARA POLVILHAR

CONFEÇÃO

1. Separe as gemas das claras. Coloque o acessório batedor e bata as claras em castelo, vel. 7, 7 min (sem a tampa de regulação de vapor)
2. Num tacho, leve ao lume o leite com a essência de baunilha e deixe ferver. Retire pequenas porções de claras da taça e coza no leite ainda quente. Quando as bolas de claras estiverem bem inchadas vire-as e depois retire para um prato à parte e reserve.
3. Passe a taça e o acessório por água. Coloque as gemas e a stevia na taça e programe 1 min na vel. 6.
4. Junte o leite ainda quente pelo bocal e selecione o programa de sobremesas, 85°C, 12 min, vel. 4.
5. Com cuidado, verter o creme já arrefecido sobre as claras e polvilhar com canela.