



Sobremesas

Bolos

## Rabanada de Pensal

⌚ 40 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

AS RABANADAS:

1 cacete de rabanadas (20 fatias)

1 dl de leite

1 c. de sobremesa de Pensal

1 casca de limão

1 pau de canela

6 ovos

3 c. de sopa de azeite

100 g de açúcar

adoçante stevia em pó (para adoçar o leite) q.b.

1 c. de chá de canela em pó

PARA A CALDA DE VINHO DO PORTO:

2 dl de vinho do Porto

4 c. de sopa de açúcar

2 paus de canela

50 g de pinhões

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 256,4 kcal | 13%* |
| <b>Proteínas</b>           | 6,9 g      | 14%* |
| <b>Lípidos</b>             | 9,3 g      | 13%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 31,7 g     | 12%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 As Rabanadas: Leve ao lume o leite com Pensal com a casca de limão, pau de canela e adoçante. Depois de ferver passe as fatias de pão cortadas e escorra-as.

2

Passe as fatias por ovos batidos, coloque-as por cima de uma folha de papel vegetal untada com manteiga e leve ao forno deixando-as dourar dos dois lados.

- 3 Retire as fatias e passe-as por açúcar e canela em pó.
- 4 Para a Calda de Vinho do Porto: Leve ao lume o açúcar com o vinho do Porto, o pau de canela e deixe ferver.
- 5 Torre ligeiramente os pinhões numa frigideira antiaderente.