



Sobremesas Doces de Colher

## Parfait de Café

O min.

Médio

Moderado

X 10 doses

## Ingredientes

5 folhas de gelatina incolor

150 g de açúcar

8 g de Café SICAL 5 Estrelas (diluído em cerca de 1 dl de água)

1 dl de água

10 gemas de ovo

500 ml de Natas LONGA VIDA

biscoitos de chocolate moídos q.b

2 c. de sopa de cacau em pó

## Informação nutricional

| Energia  | 291,7 kcal | 15%* |
|--|------------|------|
| Proteínas  | 4,5 g      | 9%*  |
| Lípidos  | 7,2 g      | 10%* |
| Hidratos de Carbono                                  | 29,0 g     | 11%* |
| *DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 |            |      |
| kJ / 2000 kcal)                                      |            |      |

## Preparação

- 1 Demolha as folhas de gelatina em água fria e reserva.
- 2 Mistura o açúcar com o café e o cacau em pó. Leva a lume brando, até levantar fervura.
- 3 Com um batedor de varas, bate as gemas e adiciona-lhes, em fio e mexendo sempre, a mistura de café Sical.
- 4 Leva este preparado ao lume, em banho-maria, até ficar espumoso.
- 5 Retira o preparado do lume e junta-lhe as folhas de gelatina. Mexe até aquelas se dissolverem por completo.

- 6 Bate as natas e envolve-as no creme.
- 7 Verte-o para pequenas formas forradas com película aderente. Leva-as ao congelador, de um dia para o outro.
- 8 Desenforma os parfaits e polvilha-os com biscoitos moídos.
- 9 Sugestão: Adiciona, no final do preparado, um cálice de licor de café.