nutrium

Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

RABANADAS RECHEADAS COM DOCE DE FRUTOS VERMELHOS

Mais fotos da receita <u>aqui neste link.</u>

8 porções

INGREDIENTES

- 1 baguete de pão, cortada em fatias médias (cerca de 400 g)
- 2 unidades de ovo, tamanho grande
- 1/2 litro de bebida de soja sem açúcar (ou leite magro)
- 3 paus de canela, partidos a meio
- 2 cascas de limão
- 3 c. de sopa de mel (ou agave ou outro açúcar)
- 3 c. de sopa de água
- DOCE DE FRUTOS VERMELHOS: gotas de stevia
- DOCE DE FRUTOS VERMELHOS: 3-4 mãos de frutos vermelhos congelados
- DOCE DE FRUTOS VERMELHOS (opcional para dar consistência): 1 colher de psyllium em pó (ou linhaça)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º DOCE DE FRUTOS VERMELHOS: numa panela, colocar os frutos vermelhos congelados e deixar em lume médio-alto. Quando começarem a desfazer-se naturalmente, juntar as gotas de stevia a gosto e, opcionalmente, o psyllium (para dar mais consistência). Mexer bem, aproveitando para desfazer mais os frutos. Desligar e deixar arrefecer.

2º RABANADAS: Misturar a bebida vegetal, 2 colheres de mel, 2 paus de canela e uma casca de limão numa panela a ferver. Desligar e reservar ao ponto morno.

3º Num recipiente à parte, bater os ovos, com a água, 1 colher de mel, o outro pau de canela e a casca de limão. Bater muito bem.

4º Passar cada fatia de pão na bebida/ leite fervido e, seguidamente, nos ovos, para ficarem bem embebidas. Apertar ligeiramente as fatias para retirar o excesso de líquido, e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal.

5º Pré-aquecer o forno a 200ºC e, quando estiver quente, vai ao forno a 180ºC, cerca 10-12 minutos (até dourar). Virar e deixar mais um pouco para dourar de ambos os lados.

6º Servir com o doce barrado em duas fatias (opcional: canela moída).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (169 g)	% DR
ENERGIA	141 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	23 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	6 g	10 g	11 %
GORDURA	3 g	5 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	208 mg	350 mg	15 %