Teresa



POSTRES · VEGETARIÀ

Ametllats o capsetes

30min · 24 racions · 87 kcal

Ingredients

- **4** clares d'ou
- **200 g** de sucre
- Un polsim de sal
- **200 g** d'ametlles torrades laminades o a bastonets
- Ratlladura d'una llimona

PER RACIÓ

Proteïnes	2,4 g
Greixos	4,4 g
Hidrats	10 g
Fibra	0,9 g

Elaboració

1. Torrar els bastonets d'ametlla en una paella a foc moderat, fins que tinguin un color daurat
2. Deixar que es refredin i reservar
3. Muntar a punt de neu les clares a temperatura ambient amb un pessic de sal
4. Afegir la ratlladura de llimona i el sucre a poc a poc, fins que estigui a punt de neu ben fort. Que no caigui
5. Incorporar l'ametlla i remenar amb delicadesa
6. Omplir els motlles de paper (tipus magdalena) uns 2/3 amb dues culleres
7. Coure al forn a 180 °C uns 25 minuts. Queden tendres per dins

RECOMANACIONS

Pugen molt. Aquestes s'han inflat molt, però estan boníssimes.

Fet amb CookNest