

# SUSPIROS DA VOVÓ

## INGREDIENTES

4 claras

400 g de açúcar refinado

raspas de limão (opcional) a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture as claras e o açúcar na batedeira e as raspas de limão.

Coloque em velocidade máxima e bata por mais ou menos 10 minutos, o ponto certo, é quando se pega o suspiro com uma colher e mesmo com ela virada para baixo, a massa não se desprende totalmente da colher, mantendo-se firme.

Com uma colher de sobremesa ou um bico de confeitar coloque porções do suspiro em uma forma forrada com papel manteiga, deve-se deixar espaços grandes entre eles, pois, vão crescer em contato com o calor do forno.

Leve para assar em forno preaquecido, deve ser assado em forno na temperatura máxima e o forno deve ficar semi-aberto.

Para haver passagem de ar para dentro do mesmo, eu uso um prendedor de roupa ( bem higienizado, e que só serve para isso), para manter a porta do forno semi-aberta.

Deixe assar até dourarem.

O tempo varia de forno para forno.

Para essa proporcionalidade de ingredientes vai render em torno de 200 suspirinhos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32116-suspiros-da-vovo.html>