

# SUSPIROS DE 3 INGREDIENTES PRONTOS EM 15 MINUTOS! SEQUINHOS E DELICIOSOS!

## INGREDIENTES

2 claras

10 colheres (sopa) de açúcar

Raspas de limão ou laranja (opcional)

## MODO DE PREPARO

Na batedeira, bata as claras por 8 minutos.

Ainda batendo, acrescente o açúcar aos poucos e continue batendo até ficar brilhante e firme.

Nesse momento, se desejar, acrescente raspas de limão ou laranja.

Transfira para um saco de confeitar com bico pitanga e, em assadeira forrada com papel-manteiga, modele pequenos montinhos, puxando na ponta para ficar com biquinho.

Leve ao forno médio-baixo (160 °C) por cerca de 15 minutos ou até secar e dourar levemente por baixo. Deixe esfriar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/14541-suspiros-de-3-ingredientes-prontos-em-15-minutos-sequinhos-e-deliciosos.html>