



Meringata

Un **dolce facile** e **veloce** nella sua preparazione, nella ricetta indico di **congelarli** e poi tirarli fuori 10 minuti prima di **servirli**, ma puoi benissimo usarla anche **appena fatta**, puoi **decorarla** con un topping al **cioccolato**, **caramello** o frutta, ma anche accompagnarla con della **frutta fresca** o nel periodo natalizio con delle **castagne** caramellate. La **ricetta** delle [meringhe la trovi qui](https://www.cucinoamodomio.it/meringhe/).

<https://www.cucinoamodomio.it/meringhe/>

Senza **Glutine**

VEGETARIANO



4
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

50 GR
300 ML

MERINGHE
PANNA

Procedimento

1

SBRICIOLA CON LE MANI LE MERINGHE, MONTA LA PANNA E AGGIUNGI POCO ALLA VOLTA LE MERINGHE SBRICIOLATE E MESCOLO IL TUTTO

2

METTI NEI STAMPINI MONOPORZIONE E TIENI IN CONGELATORE PER 4 ORE ALMENO, TIRALI FUORI 10 MINUTI PRIMA DI SERVIRLI, QUALCHE DECORAZIONE DI FRUTTA E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
309	2,09 gr	12,18 gr	28,01 gr