

Μπουγάτσα

ΥΛΙΚΑ

260 gr φύλλο ζαχαροπλαστικής κρούστας

40 gr Σιμιγδάλι ψιλό

50 gr ζάχαρη

26 gr άνθος αραβ. (σκόνη)

820 gr Γάλα 1,5 % λιπαρά

1 φυσικ. βανίλια

62 gr Βιτάμ - Soft

για την επάλειψη του ταψιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κρέμα Α'

Με 410 gr γάλα και 26 gr σκόνη άνθος αραβ. σε σιγανή φωτιά έως να πήξει.

Κρέμα Β'

Με 410 gr γάλα, 1 βανίλια, 50 gr ζάχαρη, 40 gr σιμιγδάλι σε σιγανή φωτιά έως να πήξει.

Αναμειγνύουμε τις κρέμες Α & Β, βουτυρώνουμε ένα ταψί 30x30 εκ.. Τοποθετούμε εναλλάξ 4 φύλλα στο κάτω μέρος του ταψιού (αφού προηγουμένως τα έχουμε βουτυρώσει με πινέλο). Ρίχνουμε την κρέμα και "στρώνουμε" τα υπόλοιπα φύλλα στο επάνω μέρος. Χαράζουμε ελαφρά, "ραντίζουμε" με λίγο νερό και ψήνουμε στους 200° C για 35 min. Πασπαλίζουμε με άχνη-ζάχαρη.

ΣΥΝΟΛΟ ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΥ

ΥΛΙΚΟΥ

900 gr

ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος (Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **196,7**
- Πρωτεΐνες (%) **5,6**
- Λίπη (%) **4,7**
- Υδατάνθρακες (%) **33,3**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **10,35**
- Υγρασία (%) **55,5**