

## INGREDIENTES

3 claras de huevo.  
4 canderel azul  
Unas gotas de esencia de vainilla.

# MERENGUES LIGHT

---

## PREPARACION

Bate las claras a punto nieve, posteriormente añade los sobres de canderel y continúa batiendo hasta que se mantenga todo sin perder la consistencia. Agrega la esencia de vainilla. Coloca la mezcla en una duya rocía un molde para horno con spray vegetal. Coloca pequeñas porciones de la mezcla de merengue cuidando de separarlas entre sí. Cocina en el horno a 100 °C entre media hora y cuarenta minuto aproximadamente.

## VALOR NUTRICIONAL

Kcal 33.5