

Receitas

Suflê de Legumes

- 🕒 Tempo: 8 porções
- 🕒 Serve: 30 minutos
- 🗨️ Dificuldade: Fácil



Ingredientes:

Massa

2 colheres de farinha de trigo
300 ml de leite
2 colheres de Margarina Uso Geral 80% de lipídios Sina Cheff
1 pitada de sal
50 g de queijo ralado
68 g de Gema de Ovo Pasteurizada Resfriada Sina Cheff
132 g de Clara de Ovo Pasteurizada Resfriada Sina Cheff
Legumes cortados e cozidos em cubos

Modo de preparo:

Massa

Derreta a Margarina Uso Geral -80% de lipídios Sina Cheff, sem esquentar muito, junte a farinha, o sal e o leite e mexa até esquentar e engrossar, retire do fogo e deixe esfriar. Misture as Gemas de Ovo Pasteurizada Resfriada Sina Cheff bem batidas, o queijo e os legumes, por fim, as Claras de Ovo Pasteurizada Resfriada Sina Cheff em neve. Leve imediatamente ao forno a 180°C em um pirex untado com margarina por 15 minutos, pronto agora é só servir.