

# SUFLÊ DE ABOBRINHA VEGETARIANO

## INGREDIENTES

5 ovos  
3 abobrinhas médias  
1 xícara de leite de soja  
1/2 xícara de farelo de aveia  
1/2 xícara de farinha de trigo  
100 g de azeitona  
1 cebola grande  
1 tomate  
1 colher (chá) de alho triturado  
1 colher (chá) de fermento  
sal a gosto  
salsa e cebolinha  
tempero a gosto

## MODO DE PREPARO

Rale as 3 abobrinhas no ralo grosso, e pique o tomate e a cebola em pedaços pequenos  
Coloque as cebolas e deixe fritar bem  
Em seguida acrescente o alho e o tomate  
Mexe e espere o tomate desmanchar  
Em seguida coloque a abobrinha e as azeitonas e tempere com sal, salsa e cebolinha e tempero  
Numa bacia grande coloque as gemas, em seguida coloque o leite e a farinha de aveia e de trigo e mexa com um garfo  
Acrescente a abobrinha já temperada  
Em seguida coloque as claras e misture devagar até ficar uniforme  
Unte um pirex grande e fundo com azeite  
Coloque num forno pré aquecido a 200° C e deixe durante 30 minutos  
Sirva com arroz integral e delície

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1104-sufle-de-abobrinha-vegetariano.html>