

SUFLÊ DE 4 LEGUMES NO LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

1 cenoura

1 batata

1 chuchu

outro legume a seu gosto

2 copos de leite

2 colheres (sopa) de queijo ralado

1 colher (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de maisena

1 colherzinha de fermento em pó

2 ovos

cebola ralada a gosto

tempero a gosto ou sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe todo os legumes e coloque no liquidificador com o leite, sal, tempero a gosto, cebola ralada, queijo ralado, manteiga, ovos e a maisena.

Bata bem todos esses ingredientes.

Retire do liquidificador e despeje num pirex untado com manteiga.

Coloque o fermento e mexa devagar para não subir.

Leve ao forno por 25 minutos ou até dourar.

É um prato simples e fácil de fazer e muito nutritivo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17160-sufle-de-4-legumes-no-liquidificador.html>