

SUFLÊ SIMPLES DE LEGUMES

INGREDIENTES

3 cenouras (grandes)
5 batatas (médias)
1 brócolis (pequeno)
1 caldo de legumes
sal a gosto
1 copo (200 ml) de leite
1 colher (chá) de amido de milho
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (ou margarina)
100 g de queijo magro ralado
150 g de queijo temperado ralado

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em cubos pequenos e cozinhe junto com o caldo.

Bata no liquidificador o leite, sal, amido de milho, farinha, manteiga, queijo magro ralado e reserve.

Quando os legumes estiverem cozidos, retire a água e coloque-os em um refratário.

Coloque cerca de 5 colheres (sopa) dos legumes cozidos ao liquidificador e bata com os outros ingredientes.

Logo, acrescente aos legumes que se encontram no refratário e cubra-os com queijo temperado.

Leve a forno preaquecido a 170º C, por 35 m (cuidado para que não se queime o queijo).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20225-sufle-simples-de-legumes.html>