

SOUFLÉ DE SARDINHA EM MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

2 ovos (1 gema + 2 claras)

1 lata de sardinha (com molho de tomate)

1 colher de sopa de amido de milho em pó (maizena)

1 colher de chá de fermento (pó royal)

temperos (sal, alecrim, pimenta-do-reino)

1 colher de molho de tomate

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes todos em um recipiente que possa ir ao micro-ondas.

Misture tudo com garfo até ficar homogêneo.

Leve ao micro-ondas por 4 minutos.

Pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29974-soufle-de-sardinha-em-micro-ondas.html>