

SOUFLÉ LIGHT SEM TRIGO, SEM QUEIJO E SEM MANTEIGA

INGREDIENTES

- 1 colher rasa de sobremesa de óleo de Canola (ou outro de sua preferência)
- 2 dentes de alho ralados
- 1/2 cebola ralada
- 1/3 de abobrinha ralada
- 1/3 de cenoura ralada
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- salsinha a gosto bem picadinha
- 60 ml de água para refogar
- 40 ml de leite desnatado
- 1 gema peneirada
- 1/2 colher de sobremesa de farinha de aveia (opcional)
- 1 clara em neve
- Margarina Light para untar a forminha

MODO DE PREPARO

- Refogue o alho e a cebola com o óleo de canola em fogo baixo.
- Coloque um pouco da água aos poucos pra terminar de refogar.
- Acrescente a abobrinha, a cenoura ralada e o sal.
- Vá colocando o restante da água para terminar de refogar.
- Quando secar toda a água acrescente o leite desnatado aos poucos.
- Acrescente a gema peneirada, sem parar de mexer.
- Coloque a farinha de aveia e continue mexendo.
- Antes de secar desligue a panela (deixe a mistura um pouco úmida).
- Acrescente a clara em neve e mexa.
- Despeje a mistura na forminha untada.
- Deixe assar no banho-maria por 20 minutos no forno a 180°C ou até ficar dourado.
- Pode trocar os legumes pelos de sua preferência.
- Se quiser mais de 1 porção dobre ou triplique a receita.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30388-soufle-light-sem-trigo-sem-queijo-e-sem-manteiga.html>