

# 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>