

# 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>