

# SOUFLÉ QUASE LIGHT

## INGREDIENTES

1/4 de chuchu cozido  
1/2 batata pequena cozida  
1/2 cenoura cozida  
1 cebola pequena ralada  
1 colher chá de azeite  
1 colher de chá de salsinha esmagada  
3 ovos  
100 g de roulé de peru light em tirinhas  
1 colher de sopa de queijo parmesão  
100 g de queijo muçarela ralado

## MODO DE PREPARO

Pique os legumes cozidos e refogue com o azeite, a cebola e a salsinha durante uns 2 minutos e reserve.

Bata as claras em neve.

Acrescente as gemas.

Adicione a mistura aos legumes, mexendo sempre.

Coloque o roulé fatiado e os dois queijos.

Despeje em forma refratária.

Leve para assar, no forno convencional, preaquecido a 180°C, por aproximadamente 20 minutos até dourar. Pode ser assado também na fritadeira "air fryer" por 15 minutos a 180°C.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/30962-soufle-quase-light.html>