

SOUFLÉ DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

3 abobrinhas italianas raladas grossas

2 copos de iogurte natural (400 g)

4 ovos

1 colher de sopa de farinha de trigo

50 g de queijo parmesão ralado

sal a gosto

1/4 de xícara (chá) de hortelã picada

3 claras em neve

margarina para untar

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture as abobrinhas, o iogurte, os ovos, a farinha, o parmesão, sal e a hortelã até ficar homogêneo.

Adicione as claras em neve, misturando com uma espátula delicadamente.

Coloque em um refratário pequeno ou em forminhas individuais para souflé untadas.

Leve ao forno médio preaquecido por 20 minutos ou até crescer e dourar.

Sirva em seguida.

Decore com folhas de hortelã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37155-soufle-de-abobrinha.html>