

SOUFLÉ DE BRÓCOLIS (LIGHT)

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga (margarina) light
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite (desnatado)
- 3 ovos (separar gema da clara)
- 1 maço de brócolis (ou qualquer outro tipo de hortaliça)
- 1 xícara de queijo parmesão ralado (ou qualquer outro queijo que preferir)
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Ferva o leite e reserve.

Numa panela, coloque a manteiga, deixe que derreta e, em seguida, junte a farinha. Misture em fogo brando.

Agora, coloque o leite e misture até engrossar, formando um creme pastoso (cerca de 8 minutos).

Tire o creme do fogo e misture as 3 gemas.

Coloque o recheio (seja ela brócolis, espinafre, berinjela, pepino) e junte o queijo, mexendo até que se misture.

Bata as claras em ponto de neve.

Agora, coloque o creme feito no fogo, por cima das claras, misturando delicadamente, para que não entre ar.

Coloque em um refratário (recipiente) e leve ao fogo aceso á 230°C por 40 a 50 minutos.

No forno, o soufflé cresce, porém quando sai do forno, ele murcha. Não se desespere, pois é normal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37529-soufle-de-brocolis-light.html>