# 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 souflé cresce, porém quando sai do forno, ele murcha. Não se desespere, pois é normal.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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