

# MASSA BÁSICA PARA SOUFLÉS

## INGREDIENTES

1/2 copo de leite  
1 colher rasa de margarina  
2 e 1/2 colher sopa de farinha de trigo  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
2 ovos (claras e gemas separados)  
1/2 caldo de legumes  
2 xícaras de recheio  
margarina para untar  
farinha de rosca para polvilhar

## MODO DE PREPARO

### SUGESTÃO DE RECHEIO:

Sugestão de recheio: Coloque o repolho raladinho, espinafre picadinho, cenoura ralada, abobrinha ralada, chuchu raladinho, couve-flor ou mesmo o restante de uma salada do almoço, ou qualquer outro legume, tem que ser cru e raladinho.

Colocar o fermento em pó e as claras em neve e misturar com um fuê.

Untar um refratário com margarina e polvilhar farinha de rosca.

Colocar o soufflé e levar para assar em forno médio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38154-massa-basica-para-souffles.html>