

# SOUFLÉ FÁCIL DE LEGUMES

## INGREDIENTES

- 1 chuchu
- 1 cenoura grande ou duas pequenas
- 1 batata grande ou duas pequenas
- 2 copos americanos de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 ovos
- 1 colher de café de fermento em pó
- 2 a 3 colheres de sopa de queijo ralado (qualquer queijo a gosto, mussarela, mineiro curado, parmesão, etc)
- 1 pitada de sal (opcional se usar queijo salgado não precisa)

## MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes sem casca com sal na pressão por 6 minutos.

Coloque os legumes no liquidificador sendo por último o fermento.

Unte um pirex ou forma com margarina e trigo e despeje a massa.

Preaqueça o forno a 180°C.

Asse por 30 a 35 minutos, ou quando estiver dourado embaixo e durinho por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38363-soufle-facil-de-legumes.html>