

# SOUFLÉ DE CENOURA AERADO

## INGREDIENTES

- 500 g de cenoura crua
- 3 gemas de ovo
- 3 claras em neve
- 100 gramas queijo parmesão ralado
- 2 creme de leite sem soro
- 1 medida de água (usar a caixinha do creme de leite)
- sal a gosto
- 1 colher de chá de salsa desidratada

## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque as cenouras cruas e fatiadas, as 3 gemas, o creme de leite, água, sal, salsa e o queijo ralado.

Bata até formar uma mistura homogênea.

Acrescente as claras em neve e bata ligeiramente (só para misturar as claras).

Coloque a mistura em uma travessa refratária untada com manteiga e enfarinhada com farinha de trigo.

Leve ao forno médio até formar uma camada dourada e pequenas rachaduras na superfície.

Sirva logo em seguida.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45617-soufle-de-cenoura-aerado.html>