



SUFLÊ DE VEGETAIS

INGREDIENTES:

- 3 ovos (separadas as claras das gemas)
- 1 ½ copo de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- Vegetais à vontade (chuchu, vagem, cenoura, batata, repolho, ervilha, milho-verde, couve-flor etc.)
- Sal a gosto

PREPARO:

- Misturar o leite, a farinha de trigo, a margarina e as gemas, levando ao fogo até ficar com a consistência de um creme.
- Acrescentar a esse creme os legumes de sua escolha, que já deverão estar cozidos (no vapor) e escorridos.
- Acrescentar as claras (batidas e em neve).

Colocar em uma forma untada com margarina e farinha de trigo.
Levar ao forno até ficar dourado e servir na sequência.

150 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.