

Sobremesas Bolos

Soufflé de Doce de Leite

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 lata de Leite Condensado Cozido NESTLÉ
4 ovos
2 c. de sopa de açúcar
1 c. de chá de essência de baunilha

Informação nutricional

Energia	396,0 kcal	20%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	10,7 g	15%*
Hidratos de Carbono	63,1 g	24%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloque um pouco de doce de leite condensado cozido (a gosto) no fundo das formas de soufflé.
2. Bata as claras em castelo e junte uma colher de sopa de açúcar até ficarem bem firmes e brilhantes.
3. Coloque o preparado nas formas sobre o doce de leite condensado cozido.
4. Numa tigela bata as gemas de ovo com uma colher de sopa de açúcar, até obter uma mistura de consistência cremosa.
5. Junte a essência de baunilha e coloque sobre as claras.
6. Leve ao forno previamente aquecido a 220ºC durante 10 a 12 minutos.
7. Sirva de imediato.