



Sobremesas

Doces de Colher

## 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

<b>Energia</b>	396,0 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	10,8 g	22%*
<b>Lípidos</b>	10,7 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 220°C durante 10 a 12 minutos.
- 7 Sirva de imediato.