



Pratos Principais Quiches e Empadas

## Soufflé de Frango e Presunto

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 peito de frango  
1 embalagem de Natas Longa Vida Original  
100 g de presunto  
queijo ralado q.b.  
4 ovos  
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha  
125 g de Puré de Batata MAGGI

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	425,4 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	21,4 g	43%*
<b>Lípidos</b>	25,9 g	37%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	25,1 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Comece por aquecer o forno a 200 graus e por untar as forminhas de soufflé com manteiga.
- 2 Num tacho com água a ferver adicione o cubo de caldo de galinha e a manteiga e prepare o puré de batata de acordo com as instruções da embalagem.
- 3 No fim, tempere-o a gosto com sal, pimenta e noz moscada.
- 4 Entretanto, desfie o frango, corte o presunto em pedacinhos e junte-os ao puré de batata com as natas e as gemas. Bata depois as claras em castelo firme e incorpore-as no puré.
- 5 Deite o preparado na forma de soufflé, polvilhe com as avelãs e leve ao forno cerca de 25 minutos, reduzindo o calor nos minutos finais. Não abra a porta do forno para evitar que o soufflé baixe.
- 6 Sirva imediatamente, com uma salada fresca temperada com vinagre balsâmico.