

Sobremesas Bolos

# Soufflé com Licor

25 min. Médio Económico 4 doses

## Ingredientes

2 c. de sopa de manteiga
2 c. de sopa de farinha de trigo
4 ovos
1 clara de ovo
1/2 dl de licor de café (pode alterar a gosto o sabor do licor)
1 pitada de sal
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 431,9 kcal | 22%* |
| **Proteínas** | 13,0 g | 26%* |
| **Lípidos** | 17,1 g | 24%* |
| **Hidratos de Carbono** | 56,0 g | 22%* |

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

## Preparação

1. Derrete a manteiga e junta a farinha de trigo, mexendo sempre para dourar por igual.
2. Retira do lume, deixa a mistura arrefecer por alguns minutos.
3. Acrescenta as gemas, uma a uma, mexendo sempre depois de cada adição.
4. Junta o Leite Condensado NESTLÉ, sem parar de mexer, incorporando-o bem à massa.
5. Por fim adiciona o licor.
6. Bate as claras em castelo com o sal.

7 Acrescenta à mistura em duas vezes.

8 Unta uma forma própria para souflé, com manteiga e deita a massa.

9 Leva ao forno médio (180ºC), previamente aquecido, cerca de 30 minutos.

10 Polvilha com o açúcar em pó.

11 Serve imediatamente.