



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 soufflé, com manteiga e deita a massa.
- 9 Leva ao forno médio (180°C), previamente aquecido, cerca de 30 minutos.
- 10 Polvilha com o açúcar em pó.
- 11 Serve imediatamente.