

Sobremesas Bolos

Soufflé de Laranja

30 min. Médio Económico 4 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de manteiga
2 c. de sopa de farinha de trigo
4 0 ovos
1 0 clara de ovo
1 0 raspa de casca de laranja
1 pitada de sal
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	427,9 kcal	21%*
Proteínas	13,0 g	26%*
Lípidos	17,1 g	24%*
Hidratos de Carbono	55,4 g	21%*

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

Preparação

1. Derreta a manteiga.
2. Junte a farinha de trigo, mexendo sempre para dourar por igual.
3. Retire do lume e deixe arrefecer por alguns minutos.
4. Acrescente as gemas, uma a uma, mexendo sempre a cada adição.
5. Junte o Leite Condensado NESTLÉ e as raspas de laranja incorporando-o bem à massa.
6. Bata as 5 claras em castelo com o sal.

7 Junte à mistura anterior, por duas vezes.

8 Unte uma forma, própria para souflé, com manteiga e deite a massa.

9 Leve a forno médio (180ºC), previamente aquecido cerca de 30 minutos.

10 Polvilhe com o açúcar em pó e sirva imediatamente.