



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 soufflé, com manteiga e deite a massa.
- 9 Leve a forno médio (180°C), previamente aquecido cerca de 30 minutos.
- 10 Polvilhe com o açúcar em pó e sirva imediatamente.