

Sobremesas Bolos

Soufflé de Baunilha

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 ovos
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
30 g de farinha
1 c. de chá de essência de baunilha

Informação nutricional

Energia	390,5 kcal	20%*
Proteínas	12,5 g	25%*
Lípidos	12,2 g	17%*
Hidratos de Carbono	56,6 g	22%*

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

Preparação

1. Separe as gemas das claras.
2. Bata as gemas até obter uma mistura com consistência de mousse.
3. Junte-lhes o leite condensado, misture bem, adicione a farinha e a baunilha e mexa.
4. Bata as claras em castelo e junte-as delicadamente à mistura anterior.
5. Unte 4 pequenas formas individuais, de preferência em louça, com manteiga e divida por elas a mistura.
6. Leve ao forno a 220 graus durante 10 minutos.
7. Retire, polvilhe com açúcar em pó e sirva de imediato.

8 Nota: Este soufflé também fica delicioso com molho de chocolate.