



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.

