

**SUFLÊ DE QUEIJOS**

Nutri+Vidas

 50 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 30 gramas de queijo de coalho, ralado
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)
- 1 colher de sopa cheia, cubinhos de tomate (15 g)
- tomilho a gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bata os ovos , adicione o requeijão e misture novamente.
- 2º Coloque os queijos ralados, misture. Adicione os temperos.
- 3º Misture tudo para que fique incorporado. Despeje dentro de forminhas separadas, ou em uma forma média untada com manteiga. se forem para 4 pessoas, por exemplo, é só multiplicar por 4 os ingredientes
- 4º Leve ao forno por 35 minutos ou até dourar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	233 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	20 g	26 %
GORDURA	17 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	12 g	57 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	425 mg	539 mg	22 %