nutrium

Fernanda Lídia Lemos Leal

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 %