



SUFLÊ DE MILHO SEM GLUTÉN

INGREDIENTES

- 300 gramas de milho cozido
- 4 unidades de ovo (gemas e claras separadas)
- 50 gramas de queijo, parmesão, ralado
- 2 xícaras de chá de leite de inhame
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/4 de xícara de farinha de trigo sarraceno
- 1 cebote
- Sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º No liquidificador, bata o milho, as gemas, o sal, o parmesão, o leite e a farinha até homogeneizar a mistura. Transfira para uma tigela, acrescente as claras batidas em neve, o fermento e misture delicadamente. Coloque a mistura em um refratário de 20cm de diâmetro untado, ou em forminhas individuais, e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 35 minutos ou até assar e dourar levemente. Retire do forno e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 145 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 13 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 11 % |
| GORDURA | 8 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 12 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 450 mg | 19 % |