



## 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 %  |