Sobremesas Bolos

Soufflé com Licor

25 min. Médio Económico 4 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de manteiga
2 c. de sopa de farinha de trigo
4 ovos
1 clara de ovo
1/2 dl de licor de café (pode alterar a gosto o sabor do licor)
1 pitada de sal
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	431,9 kcal	22%*
Proteínas	13,0 g	26%*
Lípidos	17,1 g	24%*
Hidratos de Carbono	56,0 g	22%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Derrete a manteiga e junta a farinha de trigo, mexendo sempre para dourar por igual.
2. Retira do lume, deixa a mistura arrefecer por alguns minutos.
3. Acrescenta as gemas, uma a uma, mexendo sempre depois de cada adição.
4. Junta o Leite Condensado NESTLÉ, sem parar de mexer, incorporando-o bem à massa.
5. Por fim adiciona o licor.
6. Bate as claras em castelo com o sal.

7. Acrescenta à mistura em duas vezes.
8. Unta uma forma própria para souflé, com manteiga e deita a massa.
9. Leva ao forno médio (180ºC), previamente aquecido, cerca de 30 minutos.
10. Polvilha com o açúcar em pó.
11. Serve imediatamente.