



SUFLÊ DE GOIABADA

A goiabada com queijo, também conhecida como "Romeu e Julieta" é uma combinação tradicional brasileira. Nesta versão, são servidos como suflê.

 30 minutos 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 425 gramas de goiabada
- 8 claras (264 g)
- 1 pitada de sal
- 200 gramas de creme de queijo (queijo cremoso)
- 350 ml de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, derreta a goiabada em fogo baixo para ficar mais fácil de incorporar na receita. À parte, em uma batedeira, bata as claras em neve. Junte o sal e aos poucos a goiabada. Misture até ficar homogêneo.
- 2º Distribua em ramequins ou formas de silicone para cupcake. Asse em forno pré-aquecido a 160 °C por 10 minutos, até crescer. Aumente a temperatura para dourar o suflê.
- 3º Para a calda, separe uma panela em banho-maria. Adicione o leite com o creme de queijo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Bata com um fouet até incorporar e formar uma calda lisa. Espere esfriar.
- 4º O suflê deve ser servido imediatamente, ainda quente, com a calda queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	200 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	28 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	9 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	93 mg	115 mg	5 %