

SUFLÊ DE BETERRABA

Acompanhamento

 20 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de beterraba cozida (125 g)
- 2 colheres de arroz cheias de purê de batata (160 g)
- 1 xícara de chá, pedaços de queijo, mozzarella ou de minas (112 g)
- 1/2 xícara (50 gramas) de queijo, parmesão
- Sal a gosto
- Pimenta em pó a gosto
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique e cozinhe a beterraba em água fervente por 10 minutos.
- 2º Separe as claras das gemas.
- 3º Coloque no liquidificador o purê de batata, a beterraba, o queijo picado e as gemas. Bata bem e tempere com sal e a pimenta. Depois, transfira para uma tigela.
- 4º Bata as claras em neve e junte-as delicadamente à mistura.
- 5º Despeje num refratário e salpique o queijo parmesão por cima.
- 6º Leve ao forno a 180 graus por 20 minutos, ou até dourar. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	18 %
GORDURA	10 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	179 mg	217 mg	9 %