



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 %