



## SUFLÊ DE CHUCHU

Receita deliciosa para usar aqueles legumes que estão fazendo aniversário na geladeira, e dar uma variada no cardápio, se joga

 6 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades médias de chuchu cozido [460 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 pacotinho de queijo parmesão ralado [10 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo [18 g]
- 1 colher de sopa de margarina [20 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral [240 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize o chuchu e cozinhe, se quiser pode descascar e tirar a semente, mas não é necessário, visto que todas as partes do chuchu são comestíveis, basta limpar e higienizar bem;
- 2º Depois de cozido bata no liquidificador junto de todos os outros ingredientes, acerte o sal e temperos a gosto (lembre que o parmesão já é bem salgado), eu gosto de colocar manjeriçom, pimenta do reino;
- 3º Depois disso só colocar em uma marinex, ou outro refratário que pode ir ao fogo, levar ao forno em fogo médio, aguardar dourar e servir como preferir;
- 4º É possível fazer o suflê de espinafre, misturar o chuchu com espinafre, cenoura... Use a criatividade e divirta-se.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	66 mg	80 mg	3 %