

Suflê de vegetais

4 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de abóbora cozida

ou

100 gramas de abobrinha assada

ou

6 colheres de sopa de vagem (120 g)

ou

2 copos duplos cheios de leite de vaca integral (480 g)

ou

3 unidades de ovo de galinha (135 g)

ou

60 gramas de farinha de amêndoa - Relva verde

ou

50 gramas de queijo ralado

Método de preparo

1

Misture os vegetais o leite os ovos e a farinha de amêndoa e bata um pouco, coloque queijo ralado e sal e bata mais. Unte um refratário, polvilhe páprica doce nas laterais. Coloque a massa, cubra com queijo ralado. Leve ao forno microondas por 10 minutos na potência alta.