



# Suflê Romeu e Julieta

Tempo de Preparo:

🕒 00:30

Rende:

🍽️ 6 Porções

## Ingredientes

Souflê:

- Manteiga sem lactose para untar
- Açúcar para polvilhar
- 1 embalagem de Queijo Minas Frescal Zero Lactose Tirolez
- 4 ovos pequenos (160 g)
- ¼ de xícara (chá) de açúcar (50 g)
- Raspas da casca de meio limão

Finalização:

- 1 xícara (chá) de goiabada cremosa light (150 g)

## Modo de Preparo

Souflê: Unte 6 ramequins de 7,5 cm de diâmetro (capacidade para 200 ml) com a manteiga e polvilhe o açúcar.

Corte o Queijo Minas Frescal Zero Lactose Tirolez em pedaços e processe ou amasse com um garfo até ficar em pedaços bem pequenos.

Em seguida, passe-os por uma peneira para que o suflê ganhe uma textura mais delicada.

Enquanto faz o resto da receita, reserve o queijo sobre a peneira para que possa escorrer um pouco.

Separe as claras das gemas. Na batedeira, bata as gemas com o açúcar e o Queijo Minas Frescal Zero Lactose Tirelez sem o soro até que forme um creme esbranquiçado. Junte as raspas de casca de limão e misture bem.

À parte, bata as claras em neve e adicione-as em seguida, misturando delicadamente com um batedor de arame (fouet), fazendo movimentos de baixo para cima para que a preparação fique bem aerada.

Distribua a massa do suflê nos ramequins e asse em temperatura de 180 °C por 25 minutos ou até que a superfície fique dourada. Sirva imediatamente.

Dicas:

- Ramequins são potinhos próprios para o preparo de suflê. Normalmente, são de cerâmica refratária (que vai ao forno), mas você também pode encontrar em versões de vidro.

- O suflê é uma preparação francesa que pode ser doce ou salgada. Muito delicada, essa receita é preparada minutos antes de servir.

Na hora de assar, regule bem a temperatura do forno para 180°C e não abra antes de os suflês ficarem dourados, pois a queda de temperatura pode fazer com que murchem.

Variação: Substitua a goiabada por doce de leite sem lactose.