

Souflê de goiabada

<https://sem lactose.com/2015/08/23/soufle-de-goiabada/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:20](#)

[00:20](#)

[Baixa](#)

[08](#)

O soufflê de goiabada é maravilhoso servido quentinho com uma porção generosa de chantilly vegetal de limão por cima.

INGREDIENTES

- 100 g de goiabada em pasta
- 2 colheres de sopa de água filtrada
- 4 claras
- 1 pitada de sal
- 200 ml de chantilly vegetal
- 1 colher de sopa de raspas de limão
- 2 colheres de sopa de suco de limão

PREPARO

1. Bata as claras em neve com uma pitada de sal.
2. Coloque a goiabada em uma panela com 2 colheres de água e, em fogo baixo, mexa bem até ficar um creme homogêneo.
3. Depois de morna, adicione a goiabada às claras em neve, incorporando com cuidado.
4. Coloque o soufflê em potinhos e leve-os ao forno para assar por 10 minutos ou até começarem a subir e ficar dourados.
5. Enquanto os soufflês assam, bata na batedeira o chantilly vegetal. Quando adquirir consistência, adicione o suco e raspas de limão.
6. Retire os soufflês do forno, coloque uma porção de chantilly por cima e enfeite com folhas de hortelã. Sirva de imediato.

- O chantilly vegetal não contém lactose, contém apenas caseinato de sódio. Por isso não são recomendados para alérgicos às proteínas do leite.
- Essa receita precisa ser feita na hora de servir. Os soufflês não ficam tão gostosos se servidos frios.

Créditos:

A receita do soufflê de goiaba foi uma adaptação de uma das receitas do livro *Carlota*, de Carla Pernambuco.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)