



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP
www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Suflê de Espinafre

Ingredientes:

½ litro de leite
6 colheres de sopa de manteiga
1 colher de chá de sal
1 xícara de farinha de trigo
1 colher de fécula de batata ou amido de milho
6 gemas
6 claras batidas em neve
1 maço de espinafre cozido
queijo ralado para polvilhar

Modo de Preparo:

Ferva o leite com o sal e reserve.
Em uma panela, derreta a manteiga, e acrescente a farinha de trigo e a fécula de batata, mexendo bem.
Retire do fogo.
Acrescente aos poucos o leite, sempre mexendo.
Junte as gemas.
Escorra bem o espinafre para tirar o excesso de água do cozimento e pique-o.
Junte à massa.
Por último, coloque as claras em neve, mexendo delicadamente.
Despeje em um pirex untado com manteiga, polvilhe com queijo ralado e asse em forno médio.