

# SUFLÊ DE PEIXE

## INGREDIENTES

2 postas de pescada

3 claras de ovo

3 triângulos de queijo light

Pimenta preta e sal



## MODO DE PREPARAÇÃO:

- cozer a pescada com um pouco de sal grosso, retirar pele, as espinhas e desfiar;
- num tacho em lume brando juntar a pescada e os queijos, cozinhar até derreterem e juntar um pouco de pimenta;
- depois do preparado arrefecer envolver com as 3 claras em castelo;
- dispor num recipiente próprio para suflê, pequeno e alto;
- levar ao forno durante 30 a 40 min, servir de imediato.

**PODE APROVEITAR SOBRAS DE PEIXE OU CARNE PARA FAZER ESTA RECEITA**

**CALORIAS RECEITA (2 PESSOAS): 475/ 238** POR DOSE

**PREÇO €: 2,54/1,27** POR PESSOA