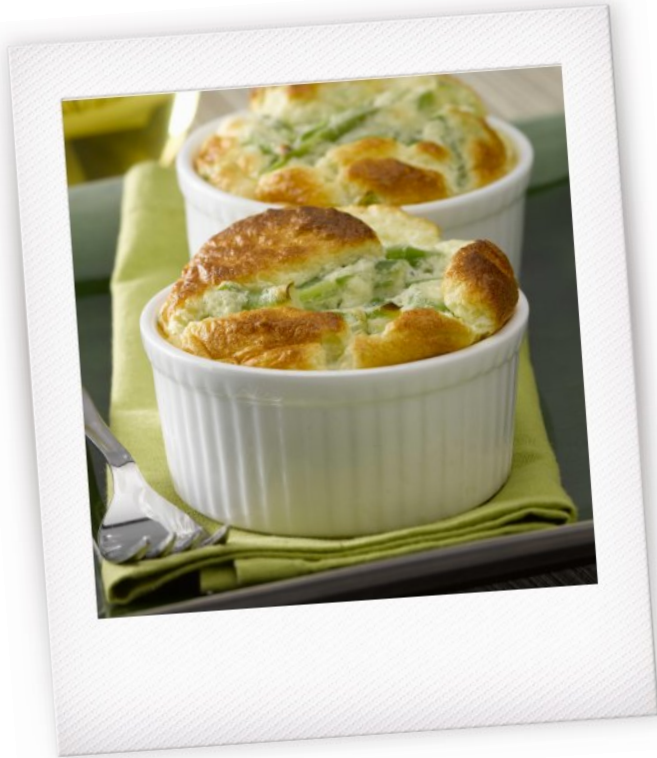


SOUFFLÉ DE POROTITOS VERDES



Ingredientes

- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 1 ½ Taza de leche líquida
- 4 Huevos (yemas y claras por separado) a temperatura ambiente
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- ½ Kg Porotos verdes rasgados y cocidos
- 1 Paquete de queso parmesano rallado

Preparación

1.- Prepara la salsa blanca MAGGI® con la leche líquida según las indicaciones del envase y una vez lista, entibia. Agrega de inmediato las yemas de huevo y remueve energéticamente hasta unificar completamente.

2.- Añade los porotos verdes y condimenta con sal, pimienta y nuez moscada a gusto, remueve para impregnar. En este momento debes tener los pocillos souffleteros previamente enmantecados y el horno pre-calentado a 180°C listos para hornear.

3.- Bate las claras de huevo a nieve y agrégalas a la preparación anterior y remueve con suaves movimientos para comenzar a homogenizar. Deja la preparación en los pocillos enmantecados y espolvorea el queso parmesano. Lléalos a horno caliente según lo indicado anteriormente y hornea durante 20 minutos aproximados hasta que veas que la preparación está dorada. Una vez listos, retíralos con mucho cuidado (abriendo la puerta del horno lentamente para que el aire frío no entre bruscamente) y sírvelos de inmediato.



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	75 Kcal
Proteínas:	12.8 g
Grasa Total:	7.1 g
Colesterol:	179. mg
H. de Carbono:	16.6 g
Fibra Dietética:	2,6 g
Sodio:	422 mg