



Dificultad:  
Media



Porciones:  
7



Tiempo:  
35 minutos

## Información Nutricional

Energía:	155 Kcal
Proteínas:	6.0 g
Grasa Total:	4.6 g
Colesterol:	111. mg
H. de Carbono:	21.0 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	76 mg

## SOUFFLE DE MANJAR

### Ingredientes

- 1 ¼ Taza de leche líquida
- 2 Cucharadas de azúcar granulada
- 4 Yemas de huevo
- 2 Cucharadas semi-colmada de maicena
- ½ Taza de manjar NESTLÉ®
- 1 ½ Cucharada semi-colmada de harina
- 4 Claras de huevo
- 4 Cucharadas de azúcar granulada

### Preparación

1.- Vierte la taza de leche líquida en una cacerola con la azúcar granulada indicada y lleva a fuego medio, mientras y aparte junta las yemas de huevo con el resto de la leche y la maicena. Revuelve hasta disolver y homogenizar los ingredientes.

2.- Una vez que la leche de la cacerola hierva, agrega de inmediato la mezcla de maicena y revuelve constantemente hasta que la preparación vuelva a hervir y alcances una textura más espesa. Retira del fuego y agrega el manjar NESTLÉ®, revuelve hasta homogenizar completamente. Luego agrega la harina e integra con batidor a la preparación. Reserva.

3.- Aparte en un bowl bate las claras de huevo a nieve y agrega la azúcar granulada poco a poco sin dejar de batir hasta conseguir un merengue. Agrega este batido a la mezcla anterior con suaves movimientos envolventes y vierte la preparación en moldes individuales aptos para horno. Llévalos a horno pre-calentado de 200°C y una vez que introduzcas los soufflé baja la temperatura a 180°C y hornea durante 15 a 20 minutos hasta que se inflen y se cocinen completamente. Una vez listos, retíralos del horno y sírvelos de inmediato. Puedes espolvorear con azúcar flor como más te guste.