

## SUFLÊ DE FOLHAS

### **INGREDIENTES**

- 2 xícaras de folhas bem lavadas, cozidas e picadas
- 1 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina ou óleo
- 3 ovos
- Sal a gosto

### **MODO DE PREPARO**

*Misturar o leite, a farinha de trigo e a margarina ou óleo. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar as gemas e as folhas misturando bem. Colocar as claras em neve misturando cuidadosamente. Levar ao forno para assar em forma untada até dourar.*

*Dica – Também pode se preparar esta receita com folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, brócolis, couve-flor, inhame etc.*