Amanda Souza Ramos
Nutricionista · 73380/P

PANQUECA SALGADA DE BRÓCOLIS

Receita de Massa de panqueca de brócolis é uma delicia e com nutrientes primordiais que o corpo precisa. Sirva com o acompanhamento que mais gostar.

20 minutos
30 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de brócolis cozido
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- sal rosa a gosto e temperos naturais (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um processador de alimentos (ou um liquidificador) triture o brócolis, cebola e o alho.
2º Transfira para uma tigela e misture com os demais ingredientes. Misture tudo até que forme uma massa.
3º Em uma frigideira, coloque um fio de azeite de oliva e aqueça.
4º Coloque uma pequena porção da massa na frigideira, deixe cozinhar por cerca de 4 minutos cada lado ou até dourar.
5º Por fim, sirva com o acompanhamento que mais gostar: patê, ovo mexido, legumes refogados, frango desfiado, queijo etc..

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (15 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	18 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	2 %
SÓDIO	121 mg	18 mg	1 %