

BOLINHO DE LEGUMES (CÓPIA)

Guarnição

 1 hora e 30 minutos

 1 hora e 30 minutos

 600 porções

INGREDIENTES

- 60 unidades de ovo de galinha (2700 g)
- 2000 gramas de sal, cozinha
- 5000 gramas de cenoura crua
- 5000 gramas de abobrinha crua
- 5000 gramas de espinafre cru
- 5000 gramas de couve flor
- 10000 gramas de farinha de trigo
- 2000 gramas de amido de milho
- 8000 gramas de leite de vaca integral
- 6500 gramas de óleo de soja
- 45 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ovos, leite, farinha de trigo, fermento, o corote e a maisena até formar uma massa.
- 2º Em uma vasilha, misture essa massa com os legumes já cozidos e ralados.
- 3º Com uma colher vá medindo porções e colocando no óleo quente.
- 4º Frite até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	190 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	14 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	1552 mg	1318 mg	55 %