

TORTA DE BRÓCOLIS COM BACON DEFUMADO

 30 minutos 30 minutos 9 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de brócolis cru
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 100 gramas de creme de leite light
- 50 gramas de bacon
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize o Brócolis e separe os ramos em tamanhos menores,e reserve
- 2º frite o bacon ate ficar dourado e descartar a gordura . colocar em papel absorvente e reservar
- 3º Em um refratário ,bater os 2 ovos ,juntar o creme de leite com ou sem lactose , juntar o brócolis na mistura ,envolver bastante , salpicar o bacon frito e o parmesão e colocar na airfryer por 15 minutos ou ate dourar e servir .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PORÇÕES (166 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	18 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	325 mg	540 mg	23 %