



## BOLINHO DE BRÓCOLIS ASSADO

 10 minutos  
 20 minutos  
 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolis cru (276 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- sal e temperos a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o brócolis em uma panela com água e uma pitada de sal por 2 minutos.
- 2º Após cozinhar, pique o brócolis para que fique parecendo farinha.
- 3º Numa bacia, misture todos os ingredientes.
- 4º Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma antiaderente.
- 5º Leve para assar em forno médio (180° C) por cerca de 10 a 15 minutos.
- 6º Sirva-se.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	12 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	22 %
GORDURA	4 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	151 mg	314 mg	13 %