



BOLINHO DE BRÓCOLIS COM QUEIJO E BACON

 15 minutos 15 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícara de brócolis cru picadinhos
- 3/4 de xícara de feijão, branco, semente madura, cozido, com sal
- 3 fatias de bacon grelhado, picadinho
- 1/4 de xícara de mussarela light ralado
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado [5 g]
- 1 colher de chá de condimento, alho em pó [3 g]
- 2 pitadas de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse o feijão branco, coloque todos os outros ingredientes e mexa bem até formar uma massinha;
- 2º Molde os bolinhos no formato que desejar ;
- 3º Coloque um fio de azeite numa frigideira antiaderente e asse os bolinhos dos dois lados até ficar douradinho e com uma casquinha crocante, ou na fritadeira até que fiquem douradinhos.
- 4º Obs. Os queijos podem ser substituídos por queijo zero lactose

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	5 g	6 %
GORDURA	11 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	298 mg	102 mg	4 %