

MUFIM DE BRÓCOLIS

 5 minutos
 20 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 70 gramas de brócolis cru
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 colheres de sopa rasas de creme de leite (30 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de queijo parmesão (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes em um recipiente, adicione tempero a gosto. finalize com queijo ralado por cima e leve para assar. deixe até o queijo gratinar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	538 mg	269 mg	11 %