

## Bolinho de brócolis assado

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 20 minutos 2 porções

### Ingredientes

ou

1 unidade de brócolis cru (276 g)

ou

3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)

ou

2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)

ou

1 unidade de alho cru (3 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)

ou

sal e temperos a gosto

### Método de preparo

1

Cozinhe o brócolis em uma panela com água e uma pitada de sal por 2 minutos.

2

Após cozinhar, pique o brócolis para que fique parecendo farinha.

3

Numa bacia, misture todos os ingredientes.

4

Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma antiaderente.

5

Leve para assar em forno médio (180° C) por cerca de 10 a 15 minutos.

6

Sirva-se.