

Bolinho de brócolis com queijo

🕒 Preparação 15 minutos ● Total 15 minutos 10.1 unidades

Ingredientes

ou

2 xícara de brócolis cru picadinhos

ou

3/4 de xícara de feijão, branco, semente madura, cozido, com sal

ou

1/4 de xícara de mussarela light ralado

ou

1 colher de chá de condimento, alho em pó (3 g)

ou

2 pitadas de condimento, pimenta do reino (0 g)

Método de preparo

1

Amasse o feijão branco, coloque todos os outros ingredientes e mexa bem até formar uma massinha;

2

Molde os bolinhos no formato que desejar ;

3

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.

4

Obs. Os queijos podem ser substituídos por queijo zero lactose