

SUFLÊ DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 2 xícaras de brócolis cozido
- 6 colheres de sopa de queijo minas
- Uma pitada de pimenta do reino
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Comece lavando e cozinhando o brócolis. Passe o queijo no multiprocessador. Em uma vasilha misture o brócolis cozido e picado com o queijo, ovos e tempere com pimenta. Adicione o fermento incorporando delicadamente com uma colher. Despeje em um pirex e leve ao forno a 200 graus por 15 minutos. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	724 mg	30 %