



BOLITAS DE BRÓCOLI Y QUESO AL HORNO

Deliciosas bolitas de Brócoli y Queso Mozzarella al Horno para disfrutar de una buena comida sencilla y saludable.

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de brócoli cocido
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 50 gramos de queso mozzarella
- 30 gramos de harina de avena
- 10 gramos de pimienta, negra
- 10 gramos de orégano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Troceamos el brócoli hasta que su consistencia sea casi triturada.
- 2º Cascamos el huevo de gallina y lo vertemos encima del brócoli triturado.
- 3º Echamos los 30 gramos de harina a la mezcla [3 cucharas soperas].
- 4º Añadimos el queso encima de los ingredientes y mezclamos hasta que nos quede una masa algo compacta.
- 5º Sazonamos con la especia que más nos guste, en esta receta utilizaremos orégano y pimienta negra molida.
- 6º Ya con la masa mezclada, le damos formas esféricas y las calentamos en el horno por 10 minutos y 200Cº.
- 7º Servir en el plato caliente y disfrutar de la comida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	423 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	61 %
H. CARBONO	10 g	38 g	14 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	5 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	46 %
SODIO	78 mg	285 mg	12 %