Rosiely Sousa
Nutricionista · 10576

BOLINHO DE COUVE FLOR

Para café da manhã e lanches

20.2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve flor (800 g)
- 100 gramas de queijo parmesão
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pegue sua couve-flor e a transforme em arroz de couve-flor, triturando em um processador sem água.
2º Abra um paninho de prato limpo em cima da pia. Despeje a couve-flor em cima do paninho e enrole-a, para remover o excesso de líquidos.
3º Aguarde esfriar.
4º Acrescente os três ovos, um de cada vez. Coloque um ovo, mexa. Coloque outro e mexa.
5º Acrescente a páprica, o açafrão, o queijo e uma pitada de sal.
6º Adicione uma colher de azeite na frigideira antiaderente e grelhe os bolinhos dos dois lados.
7º Sirva com salada de sua preferência!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	773 mg	216 mg	9 %