

**BOLINHO DE BRÓCOLIS COM QUEIJO E BACON** 15 minutos 15 minutos 12 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícara de brócolis cru picadinhos
- 3/4 de xícara de feijão, branco, semente madura, cozido, com sal
- 3 fatias de bacon grelhado, picadinho
- 1/4 de xícara de mussarela light ralado
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado [5 g]
- 1 colher de chá de condimento, alho em pó [3 g]
- 2 pitadas de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse o feijão branco, coloque todos os outros ingredientes e mexa bem até formar uma massinha;
- 2º Molde os bolinhos no formato que desejar ;
- 3º 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.
- 4º Obs. Os queijos podem ser substituídos por queijo zero lactose

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (34 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 192 kcal | 66 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 10 g | 3 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 11 g | 4 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 298 mg | 102 mg | 4 % |