



# BOLINHO INTEGRAL DE BRÓCOLIS COM QUEIJO

## Ingredientes

- 1/2 xícara de Farinha de Trigo Integral Maria Inês
- 250 gramas de brócolis
- 400 gramas de batata
- 1/2 xícara parmesão
- 3 colheres de manteiga
- 01 cebola
- 01 ovo

## Modo de preparo

- 1) Higienize e cozinhe o brócolis, pode usar os talos e as folhas, e depois pique bem.
- 2) Higienize, tire a casca e cozinhe 2 batatas grandes e as amasse.
- 3) Pique uma cebola pequena e refogue em 3 colheres de manteiga, adicione o brócolis picado. Tempere com sal e pimenta.
- 4) Adicione as batatas amassadas, misture tudo e tire do fogo.
- 5) Espere esfriar um pouco e adicione um ovo batido.
- 6) Depois, acrescente 1/2 xícara de queijo parmesão e 1/2 xícara de farinha.
- 7). Para empanar, use farinha de sua preferência, ovo e farinha panko.
- 8) Frite os bolinhos até dourar.

