

Panhoca Italiana De Brócolis Com Pimentão

2268

Ingredientes

Recheio

100g Ovos

300g Creme De Leite

100g Azeite

150g Cebola Picada

300g Brócolis Picado Cozido

100g Tomate Seco Picado



Montagem e Acabamento

100g Queijo Parmesão Ralado

900g Pão Italiano Pronto (Receita 000553)

100g Pimentão Vermelho Picado

100g Pimentão Amarelo Picado

Modo de Fazer

RECHEIO

01. Colocar o azeite em uma frigideira aquecida e refogar a cebola, adicionar o brócolis e o tomate seco e misturar até homogeneizar.

02. Esfriar.

03. Colocar a cebola, o brócolis e o tomate seco refogados em um recipiente e adicionar o creme de leite, os ovos, a pimenta branca moída, o sal e o orégano a gosto e misturar até homogeneizar.

04. Reservar.

MONTAGEM E ACABAMENTO

01. Com auxílio de uma faca de serra retirar todo miolo do Pão Italiano Pronto.

02. Com auxílio de uma colher aplicar 100 g do recheio reservado em cada peça.

03. Decorar com os pimentões vermelhos e amarelos e salpicar o queijo parmesão ralado sobre as peças.

04. Gratar a 200 °C por aproximadamente 10 minutos em forno lastro com vapor. Servir imediatamente.

Dicas

- Outro fornecimento:

* Forno Turbo: 180°C por aproximadamente 10 minutos.

Rendimento / Quebra

10 Unidades de 160 g

Validade Sugerida

24 horas

Equipamentos

Forno Com Vapor

Fogão

Colher

Balança

Recipiente

Frigideira

Faca De Serra

Tabela Nutricional

Porção de 50g contém (em média): % VD (*)

V. Energético (kcal)	143	7
V. Energético (kJ)	608 kJ	7
Carboidratos (g)	17	6
Proteínas (g)	4.2	8
Fibra Alimentar (g)	1.3	5
Sódio (mg)	297	12
Açúcares totais (g)	0.5	
Aç adicionados (g)	0.0	0
Gorduras totais (g)	6.7	10
Gorduras saturadas (g)	2.5	13
Gorduras trans (g)	0	0