

# 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



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

## Dicas

- Outro forneamento:

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

## Rendimento / Quebra

10 Unidades de 160 g

## Validade

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)	2.6	13
Gorduras trans (g)	0	0