

Panhoca Italiana De Espinafre Com Ovo

2269

Ingredientes

Recheio

150g Cebola

200g Creme De Leite

100g Azeite

150g Espinafre Cozido Espremido

100g Tomate Seco Picado



Montagem e Acabamento

500g Ovos

100g Queijo Parmesão Ralado

900g Pão Italiano Pronto (Receita 000553)

Modo de Fazer

RECHEIO

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

02. Esfriar.

03. Colocar a cebola, o espinafre e o tomate seco refogados em um recipiente e adicionar o creme de leite, 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 70 g do recheio reservado e adicionar um ovo inteiro em cada peça.

03. Decorar com o pimenta biquinho e salpicar o queijo parmesão ralado sobre as peças.

04. Gratinar a 180 °C por aproximadamente 15 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

Equipamentos

Forno Com Vapor

Fogão

Colher

Balança

Recipiente

Frigideira

Faca De Serra

Tabela Nutricional

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

| | | |
|------------------------|--------|----|
| V. Energético (kcal) | 151 | 8 |
| V. Energético (kJ) | 642 kJ | 8 |
| Carboidratos (g) | 17 | 6 |
| Proteínas (g) | 5.5 | 11 |
| Fibra Alimentar (g) | 1.0 | 4 |
| Sódio (mg) | 317 | 13 |
| Açúcares totais (g) | 0.6 | |
| Aç adicionados (g) | 0.0 | 0 |
| Gorduras totais (g) | 7.1 | 11 |
| Gorduras saturadas (g) | 2.5 | 13 |
| Gorduras trans (g) | 0 | 0 |