

BRÓCOLIS E COUVE-FLORES CROK

INGREDIENTES:

- 1 couve-flor pequena em pedaços
- 1 brócolis ninja cortado em pedaços
- 1 xícara de biscoito integral esfarelado
- 1/4 de xícara de queijo ralado
- azeite

MODO DE PREPARO:

Cozinhe em uma panela com água e um pouco de sal o brócolis e a couve-flor por 3 a 4 minutos, até que fiquem ao dente.

Escorra e transfira as hortaliças para uma bacia com água gelada para cortar o cozimento.

Escorra novamente e arrume-os em um recipiente.

Misture em um recipiente o queijo ralado com o farelo de biscoito.

Salpique o azeite sobre as hortaliças e cubra com o farelo.

coloque no forno por 15 minutos ou até ficar dourado por cima.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

RENDIMENTO: 6 porções

FÁCIL/ MÉDIO/ DIFÍCIL: fácil

