

**21/01/12**

## **ROSTI DE LEGUMES**

### Ingredientes

1 ovo  
1 clara  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
1 colher (chá) de sal  
2 batatas médias ralada  
1 cenoura média ralada  
1 cebola média ralada  
1 xícara (chá) de brócolis pré-cozido bem picado  
¼ de xícara (chá) de leite desnatado  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva

### Modo de Preparo

Misture o ovo, a clara, a farinha, a salsa e o sal. Acrescente a batata, a cenoura, a cebola, o brócolis e o leite e mexa bem. Aqueça o azeite em uma frigideira (20cm diâmetro) e despeje a mistura. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, virando na metade do tempo. Sirva a seguir.

