

**BOLINHO DE FRANGO E LEGUMES** 3 unidades**INGREDIENTES**

- 1 ovo (45 g)
- 2 col. de sopa cheia de frango desfiado (40g)
- 1col. de sopa cheia de farelo de aveia (10g)
- 1/2 tomate picado
- 1/2 col. de chá de fermento, bicarbonato de sódio (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes.
- 2º Despeje a mistura em forminhas e leve para a air fryer a 180°C por cerca de 8-10 minutos, ou até que estejam dourados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (36 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	43 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	660 mg	237 mg	10 %