



BOLINHO DE BATATA INGLESA

 8 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de batata-inglesa
- 20 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 200 gramas de patinho cozido ou 200 gramas de frango cozido
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as batatas até ficarem macias. Amasse e misture com o azeite, farinha de aveia e temperos até formar uma massa homogênea.
- 2º Refogue o recheio escolhido [carne ou frango] com os temperos até ficar bem sequinho.
- 3º Pegue uma porção da massa [cerca de 2 colheres de sopa], abra na palma da mão, coloque uma colher de recheio e feche em formato de bolinho.
- 4º Pincele com um pouco de azeite.
- 5º Asse na air fryer a 180 °C por 15–18 minutos [ou forno a 200 °C por 25–30 min] até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	21 mg	21 mg	1 %