

## SALGADO MAROMBA (ALESSANDRA MELO)

### INGREDIENTES

- 200 gramas de batata doce
- 1 unidade de gema de ovo de galinha cozida [15 g]
- 60 gramas de músculo bovino, sem gordura, cozido **ou** 60 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado
- 10 gramas de farinha de aveia

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata doce sem casca. Amasse bem até virar um purê. Misture o purê com a aveia, gema e temperos a gosto. Deixe a massa na geladeira coberta com um pano limpo por 10 minutos. Pegue pequenos pedaços, abra na palma da mão, coloque o recheio e feche formando uma bolinha. Unte uma forma com manteiga ou azeite, distribua as bolinhas. Leve para assar em forno preaquecido por 20 minutos ou até dourar bem> Pronto!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	33 mg	1 %