

**BOLINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO (ALESSANDRA MELO)** 1 hora 2 horas 16 porções**INGREDIENTES**

- 784 gramas de batata doce cozida
- 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g) e 1 colher de chá de curry
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g) (opcional)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g) ou á gosto
- 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (50 g) para enfeitar
- 50 gramas de queijo parmesão ralado na hora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a batata doce no vapor em pedaços grandes
- 2º Espremer a batata doce em uma tigela
- 3º Junte o requeijão, batata doce já espremida, o frango cozido e desfiado e incorpore a massa
- 4º Adicione o sal, gergelim e o tempero
- 5º Coloque a massa em forminhas individuais, salpique cebolinha e queijo parmesão a gosto
- 6º Leve ao forno para gratinar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	304 mg	193 mg	8 %