



### ALMÔNDEGA FIT (CARNE DE VACA PICADA)

Prática e ainda pode virar hambúrguer ou croquete! Você pode congelar para facilitar sua rotina e sempre ter algo rápido para não ter desculpas.

ARMAZENAMENTO: Temperatura ambiente: 1 hora, Geladeira: 4 dias, Freezer/Congelador: 3 meses. Notas: Depois de retirar do congelar, transfira para um saco plástico para armazenar.

 25 minutos 35 minutos 9 porções

## INGREDIENTES

- 500 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra crua
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [56 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua [30 g]
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 50 gramas de coentros crus
- 1/2 colher de chá rasa, fino de sal [3 g]
- 1 colher de chá de cominhos [2 g]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave e rale a cenoura, reserve. Descasque o alho e a cebola, pique a cebola em pequenos cubinho e amasse bem o alho.
- 2º Dentro de um recipiente, junte a carne moída com todos os outros ingredientes. Adicione sal a gosto, e os temperos a gosto - usei cominho, páprica defumada, pimenta calabresa e orégano.
- 3º Misture bem até começar a dar liga - se achar necessário adicione o farelo de aveia (eu particularmente gosto de por).
- 4º Misture bem com a mãos, amassando a carne com os outros ingredientes.
- 5º Molde em bolinhas, coloque dentro de uma forma e leve ao congelador por 10 minutos.
- 6º Depois distribua as bolinhas dentro de uma assadeira, regue com um pouco de azeite e leve para assar em forno preaquecido a 180° C por 25 minutos, ou até dourar.
- 7º Depois é só servir - você também pode optar por grelhar ou preparar junto a um molho de sua preferencia.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DR
ENERGIA	142 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	16 g	13 g	27 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	192 mg	162 mg	7 %