

**BOLINHAS DE SALMÃO NO FORNO** 5 minutos 20 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 170 gramas de salmão cozido ou 2 latas escorridas de salmão em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (170 g)
- 3 ovos
- 1/2 cebola (~60g)
- 75 g de farinha de aveia
- Alho em pó a gosto
- 1 colher de café de sal grosso

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Escorrer o salmão e desfiar com um garfo
- 2º Picar cebola
- 3º Triturar aveia (se não tiver farinha de aveia)
- 4º Misturar todos os ingredientes numa tigela e moldar em bolinhas
- 5º Colocar num recipiente e levar ao forno (180º) até dourarem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DR
ENERGIA	203 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	14 g	9 g	17 %
H. CARBONO	11 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	11 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	609 mg	367 mg	15 %