

**BOLINHAS DE FRANGO E AVEIA**

Estas bolinhas são muito versáteis, podem trocar o frango por peru ou peixe e dar-lhes outros formatos [croquetes, hambúrguers crocantes, etc]

 20 minutos 30 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 150 gramas de peito de frango sem pele cru picado
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 1/2 cebola (~60g)
- 75 g de farinha de aveia
- Alho em pó a gosto
- 1 colher de café de sal
- 100 gramas de queijo para culinária light ralado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preaqueça o forno a 200º C.
- 2º Picar cebola
- 3º Triturar aveia [se não tiver farinha de aveia]
- 4º Num recipiente despejar os dois ovos e mexer bastante, até ficar homogêneo.
- 5º Em seguida, no mesmo recipiente adicione o peito de frango picado, o sal, a cebola, o alho moído, a aveia e o queijo culinário ralado light. Também pode acrescentar algumas especiarias, se assim o quiser.
- 6º Misturar todos os ingredientes numa tigela e moldar em bolinhas
- 7º Colocar num recipiente e levar ao forno ou air frye [180º] até dourarem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [66 g]	% DR
ENERGIA	192 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	17 g	11 g	22 %
H. CARBONO	10 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	9 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	506 mg	336 mg	14 %