



CROQUETES DE ATUM

INGREDIENTES

- 2 latas escorridas de atum em conserva ao natural/em azeite (170 g)
- 100 gramas de farinha de aveia sabor a alho e ervas
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- Sal, pimenta, salsa q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º OPCIONAL: Saltear o preparado de hortícolas e atum.
- 2º Triturar todos os ingredientes até obter uma massa moldável.
- 3º Temperar a gosto.
- 4º Formar pequenos croquetes.
- 5º Num tabuleiro forrado com papel vegetal, levar ao forno os croquetes durante cerca de 20min a 180°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	13 g	26 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	1227 mg	51 %