



## ALMÔNDEGA DE FRANGO COM AVEIA LOW CARB

5 porções

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura ralada crua [12 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos [30 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 3 unidades de alho cru [9 g]
- 2 unidades médias de tomate [200 g]
- 350 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, páprica doce [2 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture o frango em um processador ou liquidificador
- 2º Coloque o frango triturado em uma vasilha e adicione o alho, o sal, a cebola, a pimenta, a cebolinha, a cenoura, a aveia e misture até formar uma massa
- 3º Unte suas mãos com azeite, e, com a ajuda de uma colher, molde pequenas bolinhas com a massa;
- 4º Leve uma frigideira ao fogo médio, adicione o azeite e grelhe as almôndegas até ficarem douradinhas;
- 5º Tampe a frigideira, deixe as almôndegas sobre fogo baixo por cinco minutos e reserve.
- 6º Para o molho Leve uma panela ao fogo médio, acrescente 2 colheres de sopa de azeite e refogue 3 colheres de sopa de cebola picada; Adicione os 2 tomates pelados picados, o sal, a cebolinha, a água, a páprica, misture e deixe cozinhar por alguns minutos; Em seguida coloque o molho sobre as almôndegas e prontinho!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	20 g	24 g	31 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	49 mg	59 mg	2 %