



BOLINHOS DE FEIJÃO PRETO

🕒 40 minutos
🍴 26 bolinhos

INGREDIENTES

- 400 gramas de feijão preto cozido
- 200 gramas de batata cozida
- 100 gramas de cebola crua
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 90 gramas de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- Temperos a gosto: sal, alho em pó, salsa, orégãos...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Triturar o feijão, a batata e a cebola num robot de cozinha. Reservar.
- 3º Adicionar os restantes ingredientes ao preparado anterior e misturar bem (pode usar as mãos). Formar pequenos bolinhos com o auxílio de duas colheres de sopa (como se fossem bolinhos de bacalhau). Levar ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, durante 20-30 minutos (ir virando para alourar de forma uniforme por todo). Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLINHO (34 g)	% DR
ENERGIA	124 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
H. CARBONO	19 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	36 mg	12 mg	1 %