

BOLINHO FIT



60g de Frango desfiado, 60g de pure de batata doce, misturar os ingredientes, temperar com limão e salsinha moldar. Em um pote misture 4 colheres de farinha amêndoas com uma de sobremesa de farinha de linhaça. Passe o Bolinho na mistura e leve para assar por 15 minutos no forno. Você pode variar entre outras combinações como por exemplo: Atum+ mandioca, carne-moída+inhame, brócolis com queijo fresco e batata doce.

INGREDIENTS

- Frango, Batata doce, Farinha de Linhaça e Farinha de amendôas.

COOKING METHOD

- 1º Cozinhe o frango, deixe esfriar e desfie. Cozinhe a Batata-doce e faça um purê. Junte todos os ingredientes e faça bolinhas. Depois que fizer as bolinhas passe na farinha de amendoas e linhaça e coloque para assar por 15 minutos.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	900 kcal	45 %
FAT	100 g	154 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	30 g	149 %
CHOLESTEROL	85 mg	28 %
SODIUM	0 mg	0 %
CARBOHYDRATE	0 g	0 %
SUGARS	0 g	—
FIBER	0 g	0 %
PROTEIN	0 g	—