



## BOLINHO DE BATATA PROTEICO

Bolinho de batata com frango ou atum ou carne ou PTS e queijo e legumes

 20 minutos 40 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata inglesa cozida [140 g] - cozinhe no vapor ou deixe escorrer bem
- 100 gramas de filé de frango cozido **ou** 1 lata de atum em conserva [120 g] **ou** 80 gramas de carne bovina cozida **ou** 1 porção de proteína texturizada de soja hidratada cozida [100 g]
- 1 fatia média de queijo muzzarella [20 g] ou queijo branco
- 3 colheres de sopa cheias de brócolis picado cozido [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de cenoura crua ralada [24 g]
- 1 colher de sopa de farinha de semente de linhaça [10 g] **ou** 10 gramas de sementes de chia
- 3 colheres de sopa de lentilha bem cozida [54 g] e bem escorrida **ou** 20 gramas de farinha de aveia

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Cozinhar a batata, a lentilha, o brócolis e o frango [desfiar]/atum/carne moída/PTS prepare sem molho .
- 2º 2. Amasse a batata, a lentilha [ou a farinha de aveia] e brócolis [na consistência de purê], misture com a cenoura, a proteína escolhida e as sementes. Use temperos naturais: cheiro verde, chimichurri, páprica, cominho, pimenta, sal [pouco], como preferir.
- 3º 3. Divida a metade da massa em forminhas individuais, recheie com pedaços da fatia de muçarela [1 fatia fina] e cubra com o restante da massa.
- 4º 4. Levar ao forno ou airfryer até dourar. Rende 4 bolinhos [4 porções/unidades] ou 1 única porção maior.
- 5º • Pode aumentar as quantidades e fazer mais bolinhos e manter em geladeira por até 5 dias ou congelar por até 3 meses. Para descongelar, retire no congelador na noite anterior ao consumo e mantenha em geladeira. Na hora de consumir, leve ao forno ou airfryer para aquecer. • Pode ser consumido quente ou em temperatura ambiente/frio.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (88 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	10 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	61 mg	54 mg	2 %