

**BOLINHO DE BATATA COM FRANGO @BRUMERCESNUTRI** 4 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades médias de batata inglesa cozida e amassada (420 g)
- 5 Colheres de sopa de frango desfiado (100 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g) - até dar ponto
- Temperos à gosto (alho, cebola, sal, pimenta, cúrcuma, páprica, cheiro verde)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe e refogue o frango normalmente com os temperos que gostar. Reserve
- 2º Em uma tigela grande, misture a batata amassada e o frango refogado e desfiado
- 3º Adicione a farinha de aveia aos poucos até dar liga e ficar moldável. Ajuste o sal.
- 4º Modele com as mãos em formato de bolinha.
- 5º Coloque em assadeira untada ou forrada com papel manteiga, ou no cesto da airfryer
- 6º Asse em forno preaquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, virando na metade do tempo, até dourar por igual. Ou asse na airfryer a 180 °C por 15–18 minutos.
- 7º Dica 1: Aproveite para adicionar legumes triturado e fazer um lanche mais nutritivo como cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis, espinafre, repolho.
- 8º Dica 2: Pode rechear com cubinhos de queijo branco, requeijão vegano, creme de inhame, creme de palmito.
- 9º Dica 3: Adicione 1 colher de sopa de levedura nutricional ou sementes (como chia ou linhaça), além de mais saboroso e nutritivo, também vai ficar mais proteico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (149 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 108 kcal | 161 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 14 g | 22 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 11 g | 15 % |
| GORDURA | 2 g | 4 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 11 % |
| SÓDIO | 1012 mg | 1510 mg | 63 % |