

BOLINHO DE GRÃO DE BICO NO AIRFRYER

Cozinhe o grão de bico com sal por 40 minutos na panela de pressão, até ficar bem macio. Então cozinhe o frango como de costume; tempere a gosto com ervas, pimenta, etc. Despreze a água do cozimento. Com a ajuda de um mixer transforme o grão de bico em uma pasta. Pegue uma porção dessa pasta e coloque na mão e a mesma quantidade do frango e coloque o frango dentro dessa pasta e forme uma bolinha. Repita o procedimento até acabar a massa. Leve para assar no AirFryer por 13 minutos até ficar crocante. Sirva.

 20 minutos

 50 minutos

INGREDIENTES

- 400 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 400 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão de bico com sal por 40 minutos na panela de pressão, até ficar bem macio.
- 2º Então cozinhe o frango como de costume; tempere a gosto com ervas, pimenta, etc.
- 3º Despreze a água do cozimento. Com a ajuda de um mixer transforme o grão de bico em uma pasta. Pegue uma porção dessa pasta e coloque na mão e a mesma quantidade do frango e coloque o frango dentro dessa pasta e forme uma bolinha.
- 4º Repita o procedimento até acabar a massa. Leve para assar no AirFryer por 13 minutos até ficar crocante. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	20 g	27 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	22 mg	1 %