

**ALMONDEGAS DE FRANGO (CASEIRA)** 30 minutos 7 porções**INGREDIENTES**

- 2 filés de peito de frango sem pele
- 4 colheres de sopa de queijo, "cream cheese" (58 g) **ou** 3 colheres de sopa rasas de requeijão light (45 g)
- 4 colheres de sopa de farinha de rosca (60 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 220 °C. Unte uma assadeira média;
- 2º Em um liquidificador ou processador, processe o frango com 1/4 de xícara do caldo do cozimento; Transfira para uma tigela média; Adicione o cream cheese (ou requeijão), a farinha de rosca e o ovo; Tempere;
- 3º Com o auxílio de uma colher, modele bolinhas; Arrume-as na assadeira untada e asse por aproximadamente 20 minutos, até que estejam douradas;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DDR
ENERGIA	215 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	9 g	12 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	175 mg	81 mg	3 %