

BOLINHO DE FRANGO CREMOSO

 15 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, gema, crua, fresco (34 g)
- 200 gramas de queijo mozzarella
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (28 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o peito de frango em cubos pequenos, acrescente 2 ovos inteiros e 2 gemas, acrescente cebolinha e salsinha, crescente o queijo muçarela, requeijão e sal, mexa tudo, depois acrescente a farinha de trigo, mexa novamente e molde os bolinhos e leve para air fryer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	19 g	25 %
Gordura	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	141 mg	129 mg	5 %