



BOLINHO DE ATUM

Saboroso, nutritivo, rápido para fazer e uma alternativa prática para incluir mais pescados na alimentação!

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha
- 1 lata de atum em conserva em óleo (pressionar e escorrer bem o óleo antes de usar)
- 2 colheres (sopa) cheias de cenoura crua ralada
- 2 colheres (sopa) de queijo minas, frescal em cubinhos
- 3 colheres (sopa) cheias de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ovos com o atum, acrescente os outros ingredientes sendo o fermento por último. Disponha em forminhas de cupcake (se forem forminhas de silicone não precisa untar). Por cima coloque uns pedacinhos de queijo mussarela e cebolinha (opcional). Asse em forno pré-aquecido a 200º por 30 a 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	190 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	348 mg	15 %