



BOLINHO DE AVEIA - ATUM OU FRANGO

Lanche rápido para manhã ou tarde

 1 hora 30 minutos 6.1 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 30 gramas de farinha de trigo **ou** 2 colheres de sobremesa de farinha de milho [20 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de amido de milho [40 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado [172 g] **ou** 1 peito pequeno de frango cozido [140 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no garfo ovos, farinhas, sal, azeite, adicionando o fermento por último
- 2º Unte forminhas do tipo cupcake
- 3º pique o tomate, retire semente e deixe bem enxuto
- 4º retire a água do atum e deixe bem enxuto
- 5º pique a cebola e deixe enxuta
- 6º Misture o recheio bem e adicione temperos à gosto
- 7º Adicione em 6 das forminhas metade da massa
- 8º Adicione o recheio distribuindo entre as 6 forminhas
- 9º Cubra com o restante da massa
- 10º Leve para assar a 200 graus por aproximadamente 30 minutos
- 11º Pode ser consumido morno ou gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	13 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	772 mg	548 mg	23 %