



BOLINHO DE BATATA COM FRANGO

Autora: Kelly Frimmel

 36 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de batata inglesa cozida
- 400 gramas de filé de frango cozido
- 50 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o peito de frango com temperos à gosto (pode adicionar tomate se gostar) e desfie.
- 2º Cozinhe as batatas conforme preferência (tempero à gosto) até ficarem macias e amasse formando um purê.
- 3º Misture tudo e faça bolinhas com as mãos.
- 4º Empane com flocos de milho (opcional)
- 5º Asse no forno ou airfryer até ficarem dourados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (29 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	11 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	32 mg	9 mg	0 %