

**BOLINHA DE FRANGO [C/ OVO]** 15 minutos 30 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de frango cozido refogado com temperos
- 4 unidades de ovo de galinha cru (312 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe o frango no processador e triture bem. Misture os ovos e o azeite.
- 2º Faça bolinhas com as mãos e empane na farinha (linhaça ou amêndoas).
- 3º Coloque-as em assadeira untada e leve ao forno preaquecido ou airfryer a 200°C por 10 a 15 minutos, ou até ficar douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [91 g]	% DDR
ENERGIA	226 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	19 g	26 %
GORDURA	12 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	103 mg	94 mg	4 %