

**SALGADO MAROTO** 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de batata doce
- 150 gramas de peito de galinha ou frango [temperar com sálvia ou chimichurri ou tempero natural q preferir e vinagrete]
- açafrão ralado na hora a gosto
- 1 unidade de gema de ovo de galinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a batata cozida e misture com o frango e com os temperos até virar uma massa homogênea.
- 2º Em uma panela refogue o restante do frango com azeite, sal e pimenta. Abra a massa em formato de bolinhas, pegue um pouco do recheio coloque no centro e feche as bolinhas.
- 3º Depois de prontas, pincele a gema de ovo em cima, leve ao forno pré aquecido em 180 graus até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (319 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	439 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	9 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	16 g	51 g	68 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	53 mg	169 mg	7 %