



BOLINHO DE BATATA-DOCE

Pode substituir o frango por carne moída refogada ou atum ao natural. Faça maiores quantidades e guarde congelado para facilitar, na hora do consumo é só dourar no forno ou fritadeira sem óleo.

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de batata doce cozida
- 2 colheres de sopa cheias de frango cozido e desfiado e temperado (40g)
- cheiro verde a gosto
- 1 colher de sopa de gergelim semente (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a batata-doce e fazer um purê, misturar com o frango desfiado e fazer as bolinhas.
- 2º Levar ao forno para dourar, em torno de 10 min. Pode enrolar no gergelim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	291 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	15 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	20 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	10 mg	27 mg	1 %