

BOLINHAS DE ATUM

 7 unidades

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata-inglesa cozidas e amassadas (280 g)
- 1 lata de atum enlatado ao natural (198 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Após cozinhar e amassar as batatas, tempere com sal e pimenta a gosto e misture o atum e faça bolinhas
- 2º Levar na air fryer por 10 minutos a 200 graus

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (73 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	11 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	152 mg	110 mg	5 %