

BOLINHO DE BATATA PROTEICO II



Esse bolinho combina a cremosidade da batata, a proteína do atum ou do frango e o toque especial do requeijão ou creme de ricota. Uma opção prática, sem farinha, nutritiva e perfeita para um lanche. Fácil de fazer, assado ou na air fryer — saudável, funcional e irresistível!

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de batata inglesa cozida
- 100 gramas de atum sólido em óleo **ou** 90 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry) **ou** 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 10 gramas de requeijão Cremoso Light Nolac

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, amasse as batatas cozidas. Adicione uma pitada de sal e orégano.
- 2º Acrescente o o recheio de sua preferência.
- 3º Modele em bolinhas.
- 4º Leve para airfryer por 10 minutos a 200º.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (312 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	31 g	41 %
GORDURA	2 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	7 mg	21 mg	1 %