

**POLPETONE COM AVEIA** 1 hour and 20 minutes 10 porções**INGREDIENTS**

- 1kg de patinho bovino, sem gordura, cru
- 2 unidades of ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias of queijo parmesão [30 g]
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia, cru [60 gramas]
- 1 colher de sopa de coentro picadinho
- 1 dente de alho picado, cru [3 g]
- 1 colher de sopa de óregano [3 gramas]
- 7 colheres de arroz of molho de tomate [315 g]

COOKING METHOD

- 1º Misturar muito bem, em uma tigela grande, a carne, os ovos, o sal a gosto, a aveia, o alho, o cheiro verde, o orégano e o queijo ralado.
- 2º Fazer um bolo comprido, colocar em um refratário untado com azeite, regar com azeite por cima e levar ao forno até dourar.
- 3º Servir com o mollho de tomate.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (150 g)	% DRI
ENERGY	123 kcal	185 kcal	9 %
CARBOHYDRATE	4 g	7 g	2 %
PROTEIN	17 g	25 g	34 %
FAT	5 g	7 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	3 g	13 %
FIBER	1 g	2 g	6 %
SODIUM	187 mg	280 mg	12 %