



CROQUETES DE BATATA, ABÓBORA E SALMÃO

Uma forma diferente e saudável de incluir o salmão na sua alimentação

 10 horas
 30 minutos
 5 porções

INGREDIENTES

- 1 batata grande (200 g)
- 100 gramas de abóbora
- 200 gramas de salmão
- 1 dente de alho
- 1/4 de cebola crua (50 g)
- Coentros q.b.
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Picar a cebola, o alho e os coentros.
- 2º Cozer a batata e a abóbora.
- 3º Refogar a cebola e o alho em azeite. Juntar o salmão e deixar cozinhar.
- 4º Num processador, adicionar a batata e a abóbora e triturar até obter um puré.
- 5º Num processador, adicionar a batata e a abóbora e triturar.
- 6º Desfiar o salmão e juntar ao puré de batata e abóbora. Envolver bem.
- 7º Moldar pequenos croquetes e levar ao forno/airfryer até ficarem dourados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	142 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	15 %
H. CARBONO	7 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	387 mg	420 mg	17 %