

## BOLINHO DE LENTILHA

Receita proteica, imunomoduladora, ideal para café da manhã ou de lanche para o meio da tarde.

 1 hora 1 hora e 20 minutos 5 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara [80 gramas] de lentilha crua
- 3 colheres de sopa [30 gramas] de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g] picado sem sementes
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 colher de chá de tempero a gosto [6 g] - sal, páprica defumada, açafrão da terra, manjerição desidratado
- Farinha zero glúten para empanar.
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a lentilha com os temperos até que esteja al dente (se cozinhar demais, não funciona).
- 2º Esperar esfriar e liquidificar com o mínimo de água possível.
- 3º Misturar o ovo, a farinha da tapioca (se necessário adicionar mais tapioca).
- 4º Modelar os bolinhos em formato arredondado ou achatado
- 5º Empanar na farinha zero glúten.
- 6º Assar em forno médio em forma untada ou com papel-alumínio.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	32 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	13 %
SÓDIO	678 mg	438 mg	18 %