

COXINHA DE BATATA DOCE

Ideal para o lanche da tarde

🕒 1 hora

🕒 2 horas

🍴 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de purê batata doce [255 g]
- 4 colheres de sopa de chia [60 g]
- 8 unidades de castanha do pará [32 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher café [2 gramas] de cúrcuma
- 1 pitada de cominho [2 g]
- 1/2 xícara de farinha de linhaça durada [20 g] para empanar
- 1 Pitada de sal [0 g]
- Azeite ou óleo de côco para untar [2 g]
- RECHEIO: 1 unidade pequena de cenoura ralada crua [55 g]
- 2 arvorezinhas de brócolis cozido no vapor
- 1 Pitada de sal [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe a chia e as castanhas até formarem uma farinha [cuidado para não passarem do ponto e virar pasta].
- 2º Junte ao purê.
- 3º Rale o alho adicione os temperos à massa.
- 4º Misture bem a massa e unte as mãos com azeite,
- 5º Faça um chapeuzinho e coloque o recheio,
- 6º Feche e molde a coxinha,
- 7º Passe rapidamente numa tigela com água e na farinha de linhaça
- 8º Leve para assar no forno ou air fryer até dourarem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (79 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 200 kcal | 158 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 23 g | 18 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 4 g | 6 % |
| GORDURA | 11 g | 9 g | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 7 g | 6 g | 23 % |
| SÓDIO | 47 mg | 37 mg | 2 % |