Isabel Catarina Teixeira
Nutricionista · 0711N

ALMONDEGAS DE ATUM E FEIJÃO NO FORNO

5 minutos
20 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 2 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (170 g)
- 2 colheres de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 2 colheres de sopa rasas de pão ralado (18 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar tudo e levar a uma picadora até ficar tudo envolvido
2º Formar as almôndegas e levar ao forno (200º) até ficarem douradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	23 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	220 mg	9 %