



## ALMÔNDEGAS DE FRANGO COM AVEIA

 40 minutos 5 porções

### INGREDIENTES

- INGREDIENTES PARA MASSA
- 350 gramas de peito de frango, sem pele
- 2 dentes de alho, amassados [6 g]
- 2 colheres de sopa de cebola picada [20 g]
- 1 colher de sopa de cenoura, ralada [25 g]
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos [30 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- salsinha e pimenta a gosto!
- INGREDIENTES PARA O MOLHO
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 3 colheres de sopa de cebola picada [30 g]
- 2 unidades de tomate, picado [200 g]
- sal, páprica e cebolinha a gosto!

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture o frango em um processador ou liquidificador;
- 2º Coloque o frango triturado em uma vasilha e adicione o alho, o sal, a cebola, a pimenta, a cebolinha, a cenoura, a aveia e misture até formar uma massa;
- 3º Unte suas mãos com azeite, e, com a ajuda de uma colher, molde pequenas bolinhas com a massa;
- 4º Leve uma frigideira ao fogo médio, adicione o azeite, e grelhe as almôndegas até ficarem douradinhas;
- 5º Tampe a frigideira, deixe as almôndegas sobre fogo baixo por cinco minutos e reserve.
- 6º Para o molho:
- 7º Leve uma panela ao fogo médio, acrescente o azeite e refogue a cebola;
- 8º Adicione o tomate pelado, o sal, a cebolinha, a água, a páprica, misture e deixe cozinhar por alguns minutos;
- 9º Disponha as almôndegas em uma travessa, coloque o molho sobre elas e sirva em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	24 g	31 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	24 mg	31 mg	1 %