Letícia Toledo
Nutricionista · 65962

BOLINHO DE BATATA DOCE - AIRFRYER

Prático! E se você gosta de petiscos, modelar em bolinhas menores é uma ótima ideia.

15 minutos
30 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce cozida (355 g)
- 6 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (120 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1/2 xícara (50 gr) de farinha de linhaça dourada ou 1/2 xícara de chá de farelo de aveia (47 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- 2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua (6 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 3 colheres de sopa de quinoa em grãos, cozida (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Utilize a batata doce com a casca (não perca essa chance de ter os benefícios dela ;-). Leve ao processador a batata, o frango, ovo, farelo de aveia (ou substitutos) e temperos. A massa deve ficar bem homogênea.

2º Faça bolinhas (menores se quiser como petisco) e leve á AirFryer a 180º por 15 minutos ou até dourar.

3º Dica: pode rechear com uma pequena porção de queijo minas frescal. Se for utilizar outros tipos de queijos, não exagere ;-)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	19 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	56 mg	57 mg	2 %