

**ALMONDEGAS FUNCIONAL - BOVINA**

Almondegas de carne rico em fibras

-  55 minutos
-  1 hora e 20 minutos
-  22 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 20 gramas de coentro **ou** 20 gramas de salsa crua
- 20 gramas de quinoa
- 1 colher de sopa de sal marinho integral (15 g)
- 1 pitada de pimenta preta ou do reino [pó] (1 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar a cebola em pedaços grandes e bater no processador com o alho, o sal, pimenta, coentro ou salsinha e quinoa (pode substituir por farinha de aveia ou amaranto).
- 2º Misturar o creme à carne moída.
- 3º Fazer bolinhas no tamanho que desejar. Essa receita rende 22 bolinhas. Após formada a bolinha, despejar em forma forrada com tapete de silicone ou papel manteiga (aqui necessita untar com azeite). Regar as bolinhas com um fio de azeite, antes de assar.
- 4º Assar em forno médio pré aquecido por cerca de 20 minutos.
- 5º Congelar o que não for usar. Duração congelado: 3 meses. Em geladeira: 3 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (29 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	22 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	997 mg	287 mg	12 %