



BOLINHO DE CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E CENOURA RALADA

Essas receitas são práticas, saudáveis e permitem a flexibilidade de congelamento, facilitando o preparo diário das refeições.

 10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de carne moída crua
- 1 colher de sopa cheia de cebola [10 g] ralada - opcional
- Sal e temperos naturais à gosto [bem pouco, para dar um gostinho]
- 1/2 abobrinha crua ralada
- 1 dente de alho cru picado - opcional
- 1 unidade pequena de cenoura [46 g] ralada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 180°C.
- 2º Em uma tigela grande, misture a carne moída com a abobrinha, cenoura ralada, cebola, alho e azeite. Adicione os temperos escolhidos.
- 3º Misture bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
- 4º Modele pequenos bolinhos [tamanho de uma colher de sopa] e coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga ou tapete de silicone.
- 5º Leve ao forno e asse por cerca de 25 a 30 minutos, ou até que os bolinhos estejam dourados e cozidos por completo.
- 6º Deixe esfriar um pouco antes de servir. Esses bolinhos podem ser congelados após assados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [34 g]	% DDR
ENERGIA	157 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	7 %
GORDURA	9 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	90 mg	31 mg	1 %