



BOLINHA DE FRANGO E COUVE FLOR [S/ OVOS]

Um salgadinho muito gostoso e de baixas calorias.

 30 minutos

 40 minutos

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de peito de galinha ou frango cru (140 g)
- 1/2 xícara de chá, picada de couve-flor, cru (54 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa de semente de gergelim, seco (8 g)
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia fina (sem glúten) (16 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo da Couve-Flor: Cozinhe a couve-flor no vapor ou em água até que fique bem macia. Pique ou amasse a couve-flor até formar uma pasta grossa. Isso vai ajudar a dar a textura correta às almôndegas.
- 2º Mistura dos Ingredientes: Em uma tigela grande, misture o frango moído com a couve-flor amassada, cebola, alho, azeite de oliva, farinha de aveia (ou arroz), gergelim e os temperos escolhidos. Misture bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. A farinha serve para dar consistência, já que não estamos usando ovo.
- 3º Modelagem: Modele pequenas bolinhas com a mistura, no tamanho de uma colher de sopa ou do tamanho que desejar. Se a mistura estiver um pouco úmida, você pode adicionar um pouco mais de farinha de aveia ou arroz até obter a consistência desejada.
- 4º Forno: Preaqueça o forno a 180°C. Coloque as almôndegas em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga e asse por cerca de 25 a 30 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam douradas e cozidas por dentro.
- 5º Fritura leve (opcional): Se preferir, pode dourar levemente as almôndegas em uma frigideira com um fio de azeite antes de levar ao forno para assar.
- 6º Dicas: 1) A couve-flor pode ser substituída por outros vegetais, como abobrinha ralada, se desejar variar a receita. 2) Para uma versão ainda mais nutritiva, você pode adicionar uma pequena quantidade de espinafre cozido e picado à mistura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	6 g	8 %
GORDURA	9 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	119 mg	35 mg	1 %