Luciana Cadorin
Nutricionista · 12105

BOLINHA DE FRANGO (C/ OVO)

15 minutos
30 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de frango cozido refogado com temperos
- 4 unidades de ovo de galinha cru (312 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 100 gramas de farinha de linhaça ou 100 gramas de farinha de amêndoas

MÉTODO DE PREPARO

1º Passe o frango no processador e triture bem. Misture os ovos e o azeite.
2º Faça bolinhas com as mãos e empane na farinha (linhaça ou amêndoas).
3º Coloque-as em assadeira untada e leve ao forno preaquecido ou airfryer a 200ºC por 10 a 15 minutos, ou até ficar douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (92 g)	% DDR
ENERGIA	230 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	23 g	21 g	28 %
GORDURA	13 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	112 mg	103 mg	4 %