

## Almondegas Funcional

Almondegas de carne rico em fibras

🕒 Preparação 55 minutos ● Total 1 hora e 20 minutos 22 porções

### Ingredientes

ou	ou
500 gramas de carne moída crua	50 gramas de aveia em flocos
ou	ou
1 unidade média de cebola crua (70 g)	20 gramas de coentro
ou	ou
3 dentes de alho, cru (9 g)	20 gramas de quinoa

### Método de preparo

1

-- Cortar a cebola em pedaços grandes e bater no processador ou liquidificador com a clara, o alho, o sal, pimenta, salsinha, amaranto e farelo de aveia . -- Misturar o creme à carne moída. -- Fazer bolinhas no tamanho que desejar. -- Assar em forno médio pré aquecido por cerca de 20 minutos.