






## BOLINHAS DE ATUM NO FORNO

 5 minutos  
 20 minutos  
 8 porções

### INGREDIENTES

- 2 latas de atum ao natural (170g - peso escorrido)
- 3 ovos
- 1/2 cebola (~60g)
- 75 g de farinha de aveia
- Alho em pó a gosto
- 1 colher de café de sal grosso

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Escorrer atum
- 2º Picar cebola
- 3º Triturar aveia (se não tiver farinha de aveia)
- 4º Misturar todos os ingredientes numa tigela e moldar em bolinhas
- 5º Colocar num recipiente e levar ao forno (180°) até dourarem

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DR
ENERGIA	162 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	16 g	9 g	19 %
H. CARBONO	11 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	548 mg	330 mg	14 %