

BOLINHA DE FRANGO COM QUEIJO

 15.4 porções

INGREDIENTES

- Peito de frango desfiado temperado - 2 xícaras
- Cebola picadinha - 1 colher de sopa
- Extrato de tomate - 1 colher de sopa [20 g]
- Batata doce cozida - 2 unidades médias [710 g]
- Queijo mozzarella - 1/2 xícara ralada
- Alho cru - 3 dentes
- Pimenta dedo de moça - 1 unidade
- Azeite de oliva extra virgem - 1 colher de sopa [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira com azeite, doure a cebola e o alho. Adicione o frango desfiado e refogue. Tempere com sal e a pimenta. Adicione o extrato de tomate, assim o frango ficará vermelhinho. Misture o frango temperado com a batata doce. Com essa mistura, faça pequenas bolinhas e recheie com a muçarela. Regue os bolinhos com azeite. Por fim, coloque para assar no forno pré aquecido mais ou menos a 200°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (70 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	19 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
CORDURA	3 g	2 g	4 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	48 mg	34 mg	1 %