Mariana Mello
Nutricionista · 7540

BOLINHO DE CARNE/PTS ASSADO NA AIR FRYER OU FORNO

25 minutos
17 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua ou 750 gramas de proteína de soja
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 30 gramas de farinha de arroz, integral
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 unidade de tomate, laranja, cru (111 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Tempere a carne a gosto (utilizo apenas sal e pimenta do reino). Pique a cebola e o tomate em cubos pequenos.
2º Em um recipiente misture a carne com a cebola e o tomate picados. Adicione dois ovos crus e mexa bem até ficar homogêneo.
3º Por ultimo adicione uma colher de sopa de farinha de arroz, forme pequenas bolas com a carne e leve ao congelador por 15 minutos.
4º Coloque na air fryer por 15 minutos à 180graus, ou no forno já pré aquecido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	478 mg	255 mg	11 %