

**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 180 graus, 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 %