

Bolinho de atum saudável

Massa de atum enrolada em formato de bolinho

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 30 minutos 12 porções

Ingredientes

ou

1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, omelete (61 g)

ou

100 gramas de aveia em flocos

ou

1 lata de atum em conserva (120 g)

ou

1 unidade média de cebola crua (70 g)

ou

1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

Método de preparo

1

Abra a lata de atum e escorra todo o óleo

2

Em uma vasilha, coloque o atum, flocos finos de aveia, ovo e os temperos a gosto

3

Molde como quiser.

4

Esta receita pode ser congelada nas porções individuais ou mantida em geladeira por até 2 dias. Asse na Air Fryer ou forno até dourar.

5

A imagem da receita é meramente ilustrativa, tira de um site de busca.