



BOLINHO DE FRANGO COM AIPIM

INGREDIENTES

- 500 gramas de aipim
- 500 gramas de peito de frango sem pele
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- Gema de 1 ovo
- Para temperar pode utilizar os temperos que preferir. Evitar temperos prontos. Eu utilizo sal, mix de temperos naturais e pimenta dedo de moça.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar o aipim na pressão por 20 minutos. Cozinhar com sal junto.
- 2º Esmagar o aipim, adicionar o leite e mexer até ficar um purê de aipim. Reservar.
- 3º Cozinhar o frango + cebola + alho + pimenta + sal + mix de temperos na pressão por 20 minutos.
- 4º Escorrer a água do frango. Desfiar o frango.
- 5º Misturar o purê de aipim com o frango desfiado. Nesse momento é possível experimentar a massa e ver se está bom de tempero, caso esteja fraco pode se adicionar conforme paladar.
- 6º Faça bolinhas. Unte as bolinhas com a gema de ovo e polvilhe orégano. Leve ao forno pré aquecido 200° até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 132 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 16 g | 21 % |
| GORDURA | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 104 mg | 4 % |