

BOLINHO DE BATATA DOCE FIT

Bolinho de Batata Doce Fit

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 160 gramas de batata doce cozida
- 1 colher de sopa de creme de ricota light (30 g)
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, baixo teor de sódio (5 g)
- Páprica doce a gosto (2 g)
- 1 dente de alho, picado e refogado (3 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (4 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Faça bolinhas e regue com um fio de azeite;
- 3º Asse na fritadeira sem óleo (minha escolha) ou no forno médio pré-aquecido até que dourem;
- 4º Sirva com o molho da sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (215 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	17 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	344 mg	741 mg	31 %