

**BOLOVO** 6 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de carne moída crua
- 6 unidades de ovo de galinha cozido [468 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola picada [15 g]
- 3 dentes de alho picados [9 g]
- 1/2 de abobrinha crua ralada [150g]
- Cebolinha verde à gosto [3 g]
- Sal e pimenta do reino à gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture cebola, alho, abobrinha e reserve. Tempere a carne moída com sal e pimenta e agregue a mistura reservada, amassando tudo muito bem, até ficar homogêneo. Divida em 6 porções. Envolve cada um dos ovos descascados com a massa de carne temperada. Asse em forno a 200° por 30 minutos, ou por 12 minutos, na airfryer.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [191 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 157 kcal  | 299 kcal           | 15 %  |
| CARBOIDRATOS       | 1 g       | 2 g                | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 17 g      | 33 g               | 44 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 17 g               | 30 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 6 g                | 27 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| SÓDIO              | 100 mg    | 191 mg             | 8 %   |