

**BOLINHO DE CARNE** 10 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de carne moída crua
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1/2 unidade pequena de cebola picada (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- Sal e temperos naturais à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes, forme os bolinhos e asse na airfryer à 180°C por 15 a 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	24 g	15 g	19 %
GORDURA	11 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	92 mg	56 mg	2 %