

BOLINHO MAROMBA

🕒 40 minutos
🕒 50 minutos
🍴 20 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 10 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [200 g]
- 100 gramas de creme de Ricota
- 40 gramas de mussarela
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 8 colheres de sopa cheias, picado de cebola [80 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 10 gramas de orégano
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1-Cozinhe o grão de bico em panela de pressão durante 10 minutos, retire a água, espere esfriar e processe em multiprocessador até que os grãos virem uma farofa, leve ao refrigerador e aguarde esfriar
- 2º 2-Cozinhe o frango durante 40 minutos, desfie e tempere em panela untada com azeite, doure a cebola, o alho, e acerte o tempero como preferir. Leve ao refrigerador e aguarde esfriar.
- 3º 3-Misture o grão de bico processado e o frango desfiado e temperado até obter uma mistura homogênea, adicione orégano caso prefira.
- 4º 4-Em um bowl pequeno, misture a ricota e a mussarela até obter um creme homogêneo.
- 5º 5-Pese uma quantidade de cerca de 100 g da mistura de grão de bico e frango, abra em formato circular, e recheie com cerca de 10g [1cs] de ricota com mussarela.
- 6º 6-Faça bolinhas, cuidando para que o recheio fique todo dentro da massa, se preferir, leve ao forno pré aquecido a 180° durante 10 minutos. Você pode congelar as bolinhas individualmente, e consumi-las em lanches intermediários, aquecendo no microondas durante 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [20 g]	% DDR
ENERGIA	176 kcal	35 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	418 mg	84 mg	3 %