

BOLINHO MAROMBA

 45 minutos 1 hora 20 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico cru
- 200 gramas de frango cozido
- 100 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 40.5 gramas de mussarela
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 80 gramas de cebola
- 14 gramas de alho cru
- 3 gramas de manjeriçã, fresco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 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 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 Misture o grão de bico processado e o frango desfiado e temperado até obter uma mistura homogênea, adicione orégano caso prefira.
- 4º Em um bowl pequeno, misture a ricota e a mussarela até obter um creme homogêneo.
- 5º 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 Faça bolinhas, cuidando para que o recheio fique todo dentro da massa, se preferir, leve ao forno pré aquecido a 180° durante 10 minutos.
- 7º 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 [32 g]	% DDR
ENERGIA	218 kcal	70 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	6 g	8 %
GORDURA	7 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	107 mg	35 mg	1 %