

## Rocambole de carne light

6 porções

### Ingredientes

ou

500 gramas de carne moída crua

ou

1 unidade média de cebola (70 g)

ou

1 unidade de alho cru (3 g)

ou

1 xícara de chá, picada de salsinha, crua (60 g)

ou

1 xícara de chá de aveia (156 g)

ou

30 gramas de semente de girassol, tostada, sem sal

ou

2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)

ou

20 gramas de quinoa

ou

2 claras de ovo (56 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

### Método de preparo

1

Em uma tigela coloque a carne, tempere com sal e pimenta. Adicione a cebola, o alho e a salsinha e misture bem. Adicione as claras de ovos e em seguida a aveia em flocos, as sementes de girassol, de linhaça, a quinoa. Misture bem os ingredientes e em seguida adicione duas ou três colheres de farinha de aveia e misture. A ideia é ajudar a dar liga na massa, então coloque apenas o necessário. Estenda um pedaço de filme plástico sobre a bancada, abra a massa do rocambole, cubra com o recheio escolhido, enrole o rocambole usando o filme plástico e pressionando. Transporte o rocambole até a forma, descarte o filme plástico, cubra-o com papel alumínio e leve para assar por aproximadamente 40 minutos. Depois de pronto retire do forno e fatie e sirva.