

## BOLINHO DE FEIJÃO ASSADO COM QUEIJO

 10 unidades

### INGREDIENTES

- 380 gramas de feijão carioca cozido
- 120 gramas de farinha de mandioca
- 100 gramas de queijo mussarela light

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse o feijão cozido com um garfo e misture o caldo do cozimento.
- 2º Adicione a farinha de mandioca até formar uma massa homogênea e que dê para modelar.
- 3º Acrescente a pimenta e a salsinha a gosto.
- 4º Modele as bolinhas com as mãos, recheando o cubinho de queijo no meio.
- 5º Feche bem para não vazarem o queijo.
- 6º Passe na farinha de mandioca para empanar e levar ao forno a 200 graus até dourar.
- 7º Passe na farinha de mandioca para empanar e levar ao forno a 200 graus até dourar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (60 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	27 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	16 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %