

CROQUETE DE ATUM COM BATATA

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva light (198 g)
- 150 gramas de batata inglesa cozida

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Num recipiente amasse uma lata de atum (conservado ao natural - em água) com 150g de batata inglesa cozida.
- 2º Adicione temperinhos a gosto: sal, pimenta, cheiro verde. Molde os bolinhos com a mão.
- 3º Leve para assar na air fryer por 20 minutos a 200°C. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (174 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	26 g	35 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	193 mg	336 mg	14 %