






ALMONDEGAS FUNCIONAL

Almondegas de carne rico em fibras

 55 minutos
 1 hora e 20 minutos
 22 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 50 gramas de aveia em flocos
- 20 gramas de coentro
- 20 gramas de quinoa

MÉTODO DE PREPARO

1º -- Cortar a cebola em pedaços grandes e bater no processador ou liquidificador com a clara, o alho, o sal, pimenta, salsinha, amaranto e farelo de aveia . -- Misturar o creme à carne moída. -- Fazer bolinhas no tamanho que desejar. -- Assar em forno médio pré aquecido por cerca de 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	22 g	7 g	9 %
GORDURA	9 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	53 mg	16 mg	1 %