



BOLINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO NA AIRFRAYER

Bolinhos saborosos e saudáveis ótima opção para petiscos ou jantar

 40 minutos

 39.7 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de batata doce cozida
- 500 gramas de frango cozido e desfiado
- 1/2 unidade média de cebola picada em cubos pequenos (35 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 75 ml (1/3 de copo) de leite de vaca desnatado
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g) ou 2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as batatas até formar um purê
- 2º Acrescente o frango desfiado e os temperos (azeite, sal, pimenta, salsa e e cebola)
- 3º Molde bolinhas do tamanho que desejar
- 4º Bata um ovo levemente com um pouco de leite e passe as bolinhas na mistura, depois passe na aveia ou linhaça
- 5º Coloque na airfryer por 15 minutos, virando na metade do tempo em temperatura média
- 6º Para acompanhar uma salada verde vai bem!
- 7º Para acompanhar uma salada verde vai bem!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 20 PORÇÕES (600 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	939 kcal	47 %
CARBOIDRATOS	10 g	60 g	20 %
PROTEÍNA	13 g	77 g	102 %
GORDURA	7 g	42 g	76 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 g	50 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	9 g	35 %
SÓDIO	69 mg	412 mg	17 %