

BOLINHO DE BATATA DOCE COM PROTEÍNA DE SOJA

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata doce cozida [710 g]
- 8 colheres de sopa cheias de proteína de soja refogada [240 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g] ou 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça hidratada em água [10 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]
- 4 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague as batatas doces já cozidas, tempere com sal e temperos da sua preferência.
- 2º Acrescenta 1 ovo ou a linhaça/chia hidratada à massa.
- 3º Misture a proteína de soja refogada (sem molho) ao purê, adicione a aveia aos poucos até dar ponto e não grudar na mão. Se necessário adicione mais um pouco de aveia ou farinha de arroz.
- 4º Molde bolinhas de 50g, e coloque na airfryer por 20 minutos
- 5º Pode congelar e ir retirando aos poucos, dura em média 30 dias no freezer.
- 6º Cada porção é igual à 6 bolinhos de 50g.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (332 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	365 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	19 g	62 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	27 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	40 %
SÓDIO	105 mg	349 mg	15 %