

PÃO DE BATATA COM FRANGO

 440 Porção

INGREDIENTES

- 250 gramas de batata cozida
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 250 xícaras de chá de farinha de aveia, parcialmente moída [26000 g]
- 1 porção de frango Desfiado [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture a batata, o azeite, o ovo e o sal.
- 2º Acrescente a farinha de aveia até obter o ponto de desgrudar das mãos.
- 3º Pegue porções da massa, abra com as mãos, recheie com o frango desfiado e temperado, e feche.
- 4º Molde no formato de bolinhas levemente achatadas.
- 5º Coloque em uma forma untada ou na Air Fryer, pincele sobre os pães a gema de ovo e salpique gergelim.
- 6º Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 30 minutos ou até ficarem assados.
- 7º Pode congelar os bolinhos cru, e depois leve para assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	400 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	65 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	15 g	9 g	12 %
GORDURA	9 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	15 %
SÓDIO	20 mg	12 mg	0 %