Silvia Dias
Nutricionista · 17596

BOLINHAS DE BATATA ASSADAS

17.2 Porção

INGREDIENTES

- 400 gramas de batata cozida
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 100 gramas de amido de milho ou 1/2 xícara de farinha sem glúten (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente misture a batata, o azeite e o sal.
2º Acrescente o amido de milho (Maizena) até obter o ponto de desgrudar das mãos.
3º Faça bolinhas, coloque em uma forma untada ou na Air Fryer.
4º Pincele com azeite de oliva e asse em forno pré-aquecido por 200 graus cerca de 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (30 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	24 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	66 mg	20 mg	1 %