



## BOLINHO DE BATATA E ATUM GRELHADO NO AZEITE

 13 porções

### INGREDIENTES

- 5 unidades pequenas de batata-inglesa cozida (350 g)
- 1 lata de Atum em óleo, sólido drenado (85 g)
- 1 espiga grande de milho verde cru (100 g)- retirar o milho da espiga
- 2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua (6 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 1 xícara de farinha de aveia (50g)
- 1 colher de chá de sal marinho (3 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e descasque as batatas. Corte-as em 4 partes e cozinhe-as em água até ficarem macias (15 a 20 minutos);
- 2º Amasse as batatas com um garfo ou espremedor de batatas;
- 3º Adicione todos os demais ingredientes, comece com 1/2 xícara de farinha de aveia, use o restante para empanar. Misture bem;
- 4º Com ajuda de uma colher de sopa, divida a mistura em 12 a 13 porções. Molde os em formato de bolinha e achate-os como hambúrguer. Passe os dois lados e laterais pela farinha de aveia. Reserve;
- 5º Em uma frigideira larga, aqueça o azeite e em fogo médio-alto grelhe metade dos bolinhos por cerca de 3 a 5 minutos de cada lado até dourar e formar uma crostinha crocante;
- 6º Limpe a panela com uma papel toalha e repita com o restante dos bolinhos;

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (57 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	23 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	226 mg	129 mg	5 %