



ALMÔNDEGA DE SOJA COM RICOTA

 14 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de queijo ricota
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 unidade pequena de cebola ralada [30 g]
- 2 xícaras de proteína de soja [480g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 1 colher de chá rasa de sal [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1- Coloque a proteína texturizada de soja de molho em água por cerca de 30 minutos; 2- Esprema contra uma peneira até retirar boa parte da água; 3- Transfira para uma tigela e junte a farinha de aveia o sal, os ovos, a cebola e a pimenta; 4- Misture bem até obter uma massa homogênea; em seguida, molde as almôndegas de tamanho uniforme; 5- Recheie com a ricota; 6- Untar uma forma e coloque as almôndegas; 7- Leve-as ao forno médio por aproximadamente 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DDR
ENERGIA	253 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	41 g	24 g	32 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	318 mg	188 mg	8 %