

SALGADO PÓS-TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata-inglesa cozida (140 g)
- 150 gramas de peito de galinha ou frango [temperar com sálvia ou chimichurri ou tempero natural q preferir e vinagrete]
- açafrão ralado na hora a gosto
- 1 unidade de gema de ovo de galinha
- 1 colher de sopa de farinha de grão de bico (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a batata cozida com 300g de frango e com os temperos até virar uma massa homogênea.
- 2º Em uma panela refogue o restante do frango com azeite, sal e pimenta. Abra a massa em formato de bolinhas, pegue um pouco do recheio coloque no centro e feche as bolinhas.
- 3º Depois de prontas, pincele a gema de ovo em cima, leve ao forno pré aquecido em 180 graus até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (334 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	481 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	11 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	16 g	53 g	71 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	41 mg	137 mg	6 %