Isabel Lemos Clasen da Silveira
Nutricionista · 8502

COXINHA SAUDÁVEL

Receita Pré-treino

50 minutos
2 horas e 30 minutos
12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de rosca, sem glúten (216 g)
- 1 unidade grande de batata doce crua (560 g)
- 2 xícaras de chá de espinafre, cozido
- 2 fatias de queijo ricota (100 g)
- 1 unidade de folha de amaranto, crua (14 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 Pitada de sal Marinho, pimenta do Reino e cominho

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe a batata até que fique bem macio e quando frio, retire a pele.
2º Bater no liquidificador ou processador com a água (acrescente aos poucos) até que fique uma massa homogênea.
3º Em um bowl, despeje a massa e acrescente o ovo. Mexer bem.
4º Tempere e acrescente os demais ingredientes, exceto a farinha de rosca.
5º Coloque a farinha em um prato, enrole as coxinhas, recheie e passe na farinha.
6º Assar a 200 graus até que fiquem douradas, ou use a air fryer que deixa crocante igual a quando frita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	31 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	201 mg	175 mg	7 %