

COXINHA DE BATATA DOCE

Ideal para o lanche da tarde

1 hora

2 horas

6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de purê batata doce [255 g]
- 4 colheres de sopa de chia [60 g]
- 8 unidades de castanha do pará [32 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher café [2 gramas] de cúrcuma
- 1 pitada de cominho [2 g]
- 1/2 xícara de farinha de linhaça durada [20 g] para empanar
- 1 Pitada de sal [0 g]
- Azeite ou óleo de côco para untar [2 g]
- RECHEIO: 1 unidade pequena de cenoura ralada crua [55 g]
- 2 arvorezinhas de brócolis cozido no vapor
- 1 Pitada de sal [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe a chia e as castanhas até formarem uma farinha [cuidado para não passarem do ponto e virar pasta].
- 2º Junte ao purê.
- 3º Rale o alho adicione os temperos à massa.
- 4º Misture bem a massa e unte as mãos com azeite,
- 5º Faça um chapeuzinho e coloque o recheio,
- 6º Feche e molde a coxinha,
- 7º Passe rapidamente numa tigela com água e na farinha de linhaça
- 8º Leve para assar no forno ou air fryer até dourarem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	11 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	23 %
SÓDIO	47 mg	37 mg	2 %