






## BOLINHAS DE ATUM NO FORNO

 5 minutos  
 20 minutos  
 8 porções

### INGREDIENTES

- 2 latas de atum ao natural (170g - peso escorrido)
- 3 ovos
- 1/2 cebola (~60g)
- 75 g de farinha de aveia
- Alho em pó a gosto
- 1 colher de café de sal grosso

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Escorrer atum
- 2º Picar cebola
- 3º Triturar aveia (se não tiver farinha de aveia)
- 4º Misturar todos os ingredientes numa tigela e moldar em bolinhas
- 5º Colocar num recipiente e levar ao forno (180º) até dourarem

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA            | 162 kcal  | 98 kcal           | 5 %  |
| PROTEÍNA           | 16 g      | 9 g               | 19 % |
| H. CARBONO         | 11 g      | 7 g               | 3 %  |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 0 g               | 0 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 4 g               | 5 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g               | 5 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g               | 3 %  |
| SÓDIO              | 548 mg    | 330 mg            | 14 % |