



BOLINHO DE FRANGO COM AIPIM

INGREDIENTES

- 500 gramas de aipim
- 500 gramas de peito de frango sem pele
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- Gema de 1 ovo
- Para temperar pode utilizar os temperos que preferir. Evitar temperos prontos. Eu utilizo sal, mix de temperos naturais e pimenta dedo de moça.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar o aipim na pressão por 20 minutos. Cozinhar com sal junto.
- 2º Esmagar o aipim, adicionar o leite e mexer até ficar um purê de aipim. Reservar.
- 3º Cozinhar o frango + cebola + alho + pimenta + sal + mix de temperos na pressão por 20 minutos.
- 4º Escorrer a água do frango. Desfiar o frango.
- 5º Misturar o purê de aipim com o frango desfiado. Nesse momento é possível experimentar a massa e ver se está bom de tempero, caso esteja fraco pode se adicionar conforme paladar.
- 6º Faça bolinhas. Unte as bolinhas com a gema de ovo e polvilhe orégano. Leve ao forno pré aquecido 200° até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	132 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	21 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	104 mg	4 %