



BOLINHO DE FRANGO COM AVEIA

INGREDIENTES

- 400g de Peito de Frango
- 150g de farelo de aveia
- 2 ovos
- 1 cebola média picada
- 10g de salsinha picada. Pode colocar a gosto
- 100g de Semente de Gergelim. O suficiente pra polvilhar nos bolinhos

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo, formar tipo umas trouxinhas, polvilhar gergelim e levar ao forno de 200 graus por 45 minutos.
- 2º Pode congelar assado e quando for utilizar esquentar no microondas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	22 g	30 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	57 mg	2 %