

BOLINHO DE QUEIJO

Bolinho de Queijo Fit

 30 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de batata doce cozida
- 35 gramas de mussarela light em cubos
- 2 colheres de chá de paprica defumada [5 g]
- 5 gramas de sal dietético
- Sal a gosto
- Pimenta de Reino a gosto
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia ou de linhaça [54 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a batata doce e tempere com a páprica, o sal e a pimenta;
- 2º Corte o queijo em pequenos cubos de cerca de 2cm;
- 3º Molde a massa de batata doce, coloque um cubo de queijo no meio e feche;
- 4º Passe a bolinha em um ovo batido e depois na farinha de linhaça para empanar;
- 5º Coloque as bolinhas em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	146 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	20 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	14 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	574 mg	831 mg	35 %