nutrium

Raissa Gorczevski

BOLINHO DE FEIJÃO ASSADO COM QUEIJO

10 unidades

INGREDIENTES

- 380 gramas de feijão carioca cozido
- 120 gramas de farinha de mandioca
- 100 gramas de queijo mussarela light

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse o feijão cozido com um garfo e misture o caldo do cozimento.
2º Adicione a farinha de mandioca até formar uma massa homogênea e que dê para modelar.
3º Acrescente a pimenta e a salsinha a gosto.
4º Modele as bolinhas com as mãos, recheando o cubinho de queijo no meio.
5º Feche bem para não vazar o queijo.
6º Passe na farinha de mandioca para empanar e levar ao forno a 200 graus até dourar.
7º Passe na farinha de mandioca para empanar e levar ao forno a 200 graus até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (60 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	27 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	16 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %