

BOLINHO FIT DE FRANGO E BATATA DOCE

INGREDIENTES

4 filés de peito de frango
2 batatas doce
3 colheres (sopa) de farinha de aveia ou quinua
1 ovo
1 colher de requeijão light
cebolinha a gosto
temperos a gosto (sal, pimenta, chimmy churry)
farinha de linhaça para empanar
azeite para untar as mãos

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de frango, cozinhe-os, desfie-os e reserve.

Cozinhe as batatas até ficarem bem moles e depois amasse ou passe pelo espremedor de batatas fazendo um purê.

Junte ao purê o ovo, a cebolinha, a farinha (pode ser usada somente um tipo ou misturando as duas totalizando as 3 colheres) e tempere a gosto.

Acrescente o requeijão ao frango desfiado.

Misture o frango ao purê fazendo uma massa homogênea.

Unte as mãos com azeite e faça bolinhas do tamanho de sua preferência.

Passe na farinha de linhaça.

Leve para assar em forno convencional (20 minutos) ou coloque na air fryer por 20 minutos.

Para congelar, forre um tabuleiro com plástico e distribua as bolinhas separadamente e coloque no freezer por 3 horas.

Após esse tempo, pode retirá-las do tabuleiro e juntá-las em um saquinho plástico e manter no freezer.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17549-bolinho-fit-de-frango-e-batata-doce.html>