

BOLINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE FIT

INGREDIENTES

- 1 peito de frango pequeno (500 g)
- 2 batatas doce médias (500 g)
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 pimentão picado
- 1 ovo
- sal rosa (ou sal comum) a gosto
- pimenta caiena a gosto
- farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas sem casca até ficarem bem moles (para amassar).

Cozinhe, desfie o frango e misture com os temperos e sal (ou processe-os todos juntos sem o ovo).

Junte a batata doce amassada com o frango temperado e o ovo até que vire uma massa homogênea.

Forme bolinhas, passe na farinha de linhaça (pode ser farinha de rosca).

Asse no forno ou frite na Airfryer por 20 minutos. a 200° C.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18199-bolinho-de-frango-com-batata-doce-fit.html>