

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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