

SALGADO FIT

INGREDIENTES

80 g de batata doce

2 colheres (sopa) de farinha de aveia

1 colher (sopa) de farinha de trigo integral

1 gema

Frango desfiado a gosto

Creme de queijo a gosto

1 pitadinha de sal

1/2 colher (chá) de fermento químico

5 colheres (sopa) de farinha de linhaça

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180° C.

Misture a batata doce, a farinha de aveia, farinha de trigo integral e a gema até ficar uma massa consistente.

Adicione o sal e o fermento químico, misturando bem.

Em seguida, abra a massa para inserir o recheio de frango e o creme de queijo.

Para untar, passe o bolinho na linhaça triturada.

Coloque o bolinho em uma assadeira e leve ao forno por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/18624-salgado-fit.html>