

# ALMÔNDEGAS FIT

## INGREDIENTES

0,5 kg de patinho moído

cebolinha (a gosto)

1/2 cebola picadinha

1 clara

2 colheres (sopa) de farelo de aveia (você pode substituir por quinoa ou farinha de arroz)

noz-moscada para aromatizar (a gosto)

pimenta-do-reino (a gosto)

## MODO DE PREPARO

Corte a cebola em pedaços grandes e bata no processador ou liquidificador com a clara, o alho, o sal, a pimenta, a salsinha e o farelo de aveia.

Misture o creme à carne moída e modele em bolinhas.

Leve para assar em forno médio (180° C) por cerca de 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21385-almondegas-fit.html>