SALGADO MAROMBA FIT

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:100 g de frango desfiado

50 g de batata doce cozida e amassada

2 colheres (sopa) de farinha de arroz (ou qualquer sem glúten)

3 colheres (sopa) de leite desnatado

2 colheres (sopa) de linhaça dourada

2 colheres (sopa) de chia

1 gema

Temperos a gosto (orégano, sal, pimenta)

RECHEIO (SUGESTÃO):

Recheio (sugestão):1 xícara de frango desfiado

4 colheres (sopa) de creme de ricota

1 cenoura ralada

cheiro-verde e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata doce ou o legume escolhido e amasse.

Reserve para esfriar.

No liquidificador, coloque a batata doce amassada, o frango desfiado, os temperos e bata junto com o leite e a farinha de arroz até virar uma massa.

Tempere a gosto e acrescente a linhaça e a chia.

Deixe no congelador por 15 minutos até virar uma massa fácil de modelar.

Prepare o recheio: como sugestão misture o frango desfiado, creme de ricota, cenoura, cheiro-verde e temperos.

Abra a massa na mão, recheie (estilo coxinha) e, por fim, enrole o bolinho.

Pincele a gema e salpique chia e linhaça.

Asse por 20 minutos em forno a 180 - 200º C.

Se desejar, congele sem preaquecer e asse congelado.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24612-salgado-maromba-fit.html