

BOLINHO DE BATATA FIT

INGREDIENTES

3 batatas médias

1 batata doce grande (do tipo rosa)

1 cenoura grande

1 ovo

1 colher (sopa) rasa de azeite de oliva extravirgem

1 colher (chá) rasa de sal rosa do himalaia

cúrcuma (açafrão-da-terra) a gosto

orégano à gosto

2 colheres (sopa) de quinoa em flocos

200 g de farinha de trigo integral (ou farinha de linhaça)

2 gemas

recheio da sua preferência (peito de frango desfiado, carne moída, peito de peru com queijo branco, etc)

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas, batata doce e cenoura (todas com casca) na panela de pressão.

Após pegar pressão, deixe por aproximadamente 20 minutos.

Retire da panela e deixe os legumes esfriarem quase totalmente.

Após, amasse todos os legumes com um garfo, formando um purê.

Acrescente o ovo, azeite, o sal, cúrcuma, orégano e quinoa e misture.

Após, vá acrescentando a farinha aos poucos (fica uma massa grudenta).

Vá montando os bolinhos espalhando a massa na palma da mão.

Por cima, coloque o recheio e com o auxílio de uma colher, feche pelos lados.

Coloque os bolinhos lado a lado em uma forma untada com azeite.

Pincele as gemas por cima.

Podem ser feitos vários recheios e para diferenciar um sabor do outro, pode colocar os temperos em cima dos bolinhos já pincelados com as gemas (por exemplo, orégano, cúrcuma, alecrim, etc).

Leve ao forno em temperatura média (230 ° C) por aproximadamente 40 a 50 minutos e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24782-bolinho-de-batata-fit.html>