

# SALGADO MAROMBA (SALGADO FITNESS)

## INGREDIENTES

500 g batata doce cozida

500 g peito de frango desfiado

1/2 cebola

salsa

pitada de sal (preferência o sal rosa que é mais saudável)

100 g requeijão light ou cream cheese (para o recheio)

azeite

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata doce e amasse, como se fosse um purê e reserve.

Cozinhe o peito de frango com tempero da sua preferência e desfie-o.

Ideal sacudir a panela de pressão depois de resfriada, que desfia rapidamente.

Misture a batata doce, frango desfiado, cebola picada, salsa, pitada de sal, fio de azeite até formar uma massa.

Ideal amassar com as mãos.

Faça bolinhas com a massa e depois com o dedo indicador faça um buraco até o meio da bolinha.

Com o cabo de uma colher pequena, pegue o requeijão ou cream cheese e recheie o salgados, colocando mais um pouco de massa para tampar o buraco.

Passe azeite na forma de alumínio, coloque as bolinhas lado a lado.

Com a ajuda de um pincel passe azeite na parte de cima das bolinhas.

Cubra com gergelim e orégano.

Leve ao forno preaquecido a 180° C, por 20 minutos.

Retire e sirva, pode congelar também.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25430-salgado-maromba-salgado-fitness.html>