

SALGADINHO MAROMBA FIT

INGREDIENTES

500 g de carne moída (patinho)

4 ovos cozidos

100 g de farinha de trigo integral

tempero a gosto de preferência

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque a carne moída e o tempero, misture.

Evite colocar sal.

Adicione a farinha de trigo integral e vá mexendo, até dar o ponto de não ficar pegajosa.

Separar a carne em quatro porções e descasque os ovos.

Coloque uma quantidade de carne moída no prato e aperte para espalhar.

Depois, coloque o ovo no centro e junte as pontas firmando uma bola de carne.

Leve para a fritadeira elétrica, a 200°C por 15 a 20 minutos.

No forno convencional, leve a 180°C e retirar assim que cozinhar e começar a cheirar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/27167-salgadinho-maromba-fit.html>