

JANTAR

Bolinhos assados de carne e aveia

350 kcal	33 g	16 g	17 g	~35 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- carne moída crua: 138 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)
- aveia em flocos: 18 g (cerca de 2 colheres de sopa)
- ovo batido: 1/2 unidade
- alface americana: 55 g (cerca de 3 xícaras)
- tomate: 73 g (cerca de 3/4 de tomate médio)
- azeite de oliva: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- tigela
- assadeira
- forno
- faca
- tábua

Preparo — passo a passo

1. Misture a carne moída crua, a aveia e o ovo batido nas quantidades da lista. Mexa até a massa ligar e modele bolinhos semelhantes com as mãos limpas.
2. Disponha os bolinhos separados em uma assadeira e asse em forno preaquecido. Vire durante o preparo se necessário e retire somente quando estiverem completamente cozidos no centro.
3. Lave e corte alface e tomate. Monte a salada, acrescente o azeite medido e sirva com os bolinhos quentes.

Atenção a alergias: ovo. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.