



Imagem: Reprodução/WEB

PIPOCA DE SAGU

INGREDIENTES

50 g de sagu
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela, adicione o sagu e mexa. Cubra-a com a tampa e mexa de vez em quando até estourar todos os grãos. Finalize com sal e sirva em seguida.

Valor calórico: 59 kcal.

ALMÔNDEGAS DE FRANGO

INGREDIENTES

500 g de frango moído
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de farinha de aveia
1/3 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, adicione todos os ingredientes e misture bem até formar uma massinha. Pegue pequenas porções da massa e molde em formato de bolinhas do tamanho que desejar. Transfira-as para uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 220°C por cerca de 30 minutos, virando as almôndegas na metade do tempo.

Valor calórico: 127 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB