

BOLINHOS DE BATATA

Ingredientes;

1 batata média sem casca e cortada em cubos

½ xícara de cebolas verdes picadas

6 claras de ovos batidas levemente

½ xícara de queijo cheddar ou queijo de escolha de baixa lactose

1 colher de chá de mistura de condimentos de escolha

Pitada de sal e pimenta

Preparo: Aqueça o forno a 180 graus. Cozinhe a batata em um prato fundo próprio para microndas e cubra com wrap de plástico (média de 3-5 minutos) ou até que fique macia, retire a água. Unte uma frigideira, coloque a batata e a cebola até que a cebola fique dourada.

Coloque o restante dos ingredientes em um prato fundo, coloque também a batata e amasse até que os ingredientes estejam misturados. Unte forma de muffins e coloque a massa até que fiquem cheias até $\frac{3}{4}$. Asse por aprox. 15 minutos ou até que o centro esteja firme.