

# Bolinho de Batata-Doce com Ervas



## Ingredientes

- 1 batata-doce média (cozida e amassada, cerca de 1 xícara)
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (ou farinha integral)
- 1 colher de chá de ervas secas (orégano, manjeriço ou tomilho)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite (para assar)

## Modo de fazer

- Cozinhe a batata-doce no vapor ou água até ficar macia, amasse com um garfo e deixe esfriar um pouco.
- Em uma tigela, misture a batata amassada, o ovo, a farinha, as ervas, o sal e a pimenta até formar uma massa.
- Modele 6 bolinhos com as mãos (se grudar, umedeça os dedos).
- Aqueça uma frigideira antiaderente com o azeite e doure os bolinhos por 3-4 minutos de cada lado, ou asse no forno a 200°C por 20 minutos, virando na metade do tempo.
- Sirva quente, com uma salada ou iogurte natural como acompanhamento.

## Benefícios

A batata-doce é rica em carboidratos complexos e vitamina A, o ovo e a farinha dão estrutura e proteína, e as ervas elevam o sabor sem calorias extras. É um lanche ou acompanhamento saudável que satisfaz sem culpa.