
BOLO DE FRANGO E VEGETAIS LIGHT (3 porções)

Ingredientes:

- 1/2 kg de peito de frango desossado, moído
 - 1/2 xícara de aveia ou um pouco mais, para dar liga
 - 1 ovo inteiro
 - 1 cebola pequena ralada
 - 1 dente de alho amassado
 - Salsa picada e outras duas ervas a seu gosto
 - 1 cenoura ralada no ralo grosso
 - 1 xícara de alface picado
 - Sal e pimenta a gosto
-

Para untar:

- 1/2 colher de sopa de óleo de côco
- Farinha de arroz

Preparo: Misture todos os ingredientes e coloque, de preferência, numa forma para bolo inglês untada com óleo e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno até que a carne esteja bem cozida e dourada por cima (mais ou menos meia hora)