

**Bolinha de frango com Quinoa e brocolis**

**1 porção = 1/3 do rendimento.**

100 g quinoa mixta crua (300g cozida)

refogar cebola + alho + 1 cs azeite + dedo de moça, sal

120g brocolis, salsinha

300g frango cozido em caldo de legumes com curcuma desfiado

100g de farelo de aveia

**Bolinha de frango com batata doce e espinafre - 1 porção = 1/3 do rendimento**

500 g batata doce sem casca - cozinhar em água e amassar

refogar cebola + alho + 1 cs azeite + dedo de moça, sal

200g de espinafre, coentro

350g frango cozido em caldo de legumes com curcuma desfiado