Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável e deliciosa de almôndegas de frango com purê de batata doce e brócolis:  
  
\*\*Almôndegas de Frango:\*\*  
- 500g de peito de frango moído  
- 1 cebola picada  
- 2 dentes de alho picados  
- 1 ovo  
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia  
- Sal, pimenta, e temperos a gosto  
  
1. Preaqueça o forno a 200°C.  
2. Em uma tigela, misture o frango moído, cebola, alho, ovo, farinha de aveia, sal, pimenta e temperos a gosto até que esteja bem combinado.  
3. Modele a mistura em formato de almôndegas e coloque em uma assadeira untada.  
4. Asse no forno por cerca de 20-25 minutos ou até que estejam cozidas por dentro.  
  
\*\*Purê de Batata Doce:\*\*  
- 2 batatas doces médias  
- 1 colher de sopa de manteiga  
- Sal e pimenta a gosto  
  
1. Descasque e corte as batatas doces em cubos.  
2. Cozinhe as batatas em água fervente até que estejam macias.  
3. Escorra a água e amasse as batatas com um garfo ou utilize um mixer para obter um purê mais suave.  
4. Adicione a manteiga, sal e pimenta, mexendo bem até que esteja tudo incorporado.  
  
\*\*Brócolis no Vapor:\*\*  
- 1 maço de brócolis  
- Sal a gosto  
  
1. Corte o brócolis em pequenos floretes.  
2. Em uma panela a vapor, cozinhe o brócolis até que esteja macio, porém ainda crocante.  
3. Tempere com sal a gosto antes de servir.  
  
Sirva as almôndegas de frango acompanhadas do purê de batata doce e brócolis no vapor. Esta refeição balanceada e saudável é rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais para garantir um almoço nutritivo e delicioso. Espero que goste!