

BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL COM FARELO DE AVEIA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz integral cozido
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia ou trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- sal, pimenta e queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes
- Com a ajuda de 2 colheres, faça bolinhas
- Coloque em uma travessa antiaderente
- Asse em forno médio preaquecido
- Deixe por cerca de 15 minutos ou até estarem cozidos e dourados

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9169-bolinho-de-arroz-integral-com-farelo-de-aveia.html>