

BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL ASSADO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz integral cozido

4 colheres (sopa) de leite

2 ovos

2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de aveia em flocos finos

1 colher (sopa) de quinoa

cheiro-verde picado

1/2 colher (chá) de fermento químico em pó

100 g de mussarela ralada

1 cenoura ralada

pimenta dedo-de-moça picadinha

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.

Modele os bolinhos e coloque em uma assadeira antiaderente.

Leve para assar no forno, 210º C, preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que esteja dourados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/21184-bolinho-de-arroz-integral-assado.html>