

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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21184-bolinho-de-arroz-integral-assado.html>