

BOLINHO INTEGRAL ASSADO DE GRÃO-DE- BICO

INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico (cozido e amassado)

Farinha integral

pimentão (verde, amarelo, vermelho)

cebola

tomate

sal a gosto

1 ovo

1 colher sopa azeite de oliva

manjerição ou orégano (a gosto)

MODO DE PREPARO

Após cozinhar o grão-de- bico, amasse-o em uma vasilha e misture o ovo, o sal, os pimentões, o tomate e a cebola, o azeite e o sal. Vá acrescentando a farinha até que a massa permita formar bolinhas. Faça as bolinhas e leve ao forno preaquecido, por mais ou menos 30 minutos.

Pode-se consumir quente ou frio, dependendo de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41028-bolinho-integral-assado-de-grao-de-bico.html>