

BOLINHO DE ARROZ COM FRANGO E AVEIA

INGREDIENTES

1 batata asterix
1 + 1/2 xícara de arroz integral cozido
1 xícara de frango desfiado
3 colheres (sopa) de farelo de aveia
1 ovo
3 colheres (sopa) de cheiro-verde
pimenta-do-reino a gosto
1 colher (chá) de orégano
1/2 xícara de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, amasse a batata cozida
Junte o arroz integral cozido, o frango desfiado, o farelo de aveia, o ovo, o cheiro
Misture bem até formar uma massa homogênea
Modele os bolinhos e coloque
Leve ao forno preaquecido (200° C) por cerca de 20 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4426-bolinho-de-arroz-com-frango-e-aveia.html>