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