

# BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL MAGNÍFICO

## INGREDIENTES

3 xícaras de arroz cozido integral.

100 g de pesunto picadinho ( pode substituir por peito de peru, salame, frango cozido desfiado, carne seca dessalgada e desfiada, camarão)

100 g de mussarela picadinho

50 g de queijo parmesão ralado

3 colheres de trigo integral

1 batata grande ralada

1 cenoura média ralada

1 cebola média ralada

1/3 pimentão bem picadinho.

1 dente de alho bem amassadinho.

1/2 xícara de leite

1 xícara de cheiro verde fresco ( salsinha e cebolinha) ou 2 colheres cheias de ervas desidratadas

2 colheres de azeite

1 colher de café rasa de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Misture tudo num recipiente.

Bata 1/3 no liquidificador.

Misture com que restou no recipiente.

A massa não pode ficar muito mole se necessário acrescente mais uma colher de sopa de trigo integral.

Frite á colheradas ( use uma colher de sopa) em óleo bem quente.

Repouse em papel toalha.

Vai se surpreender fica muito sequinho e crocante e macio por dentro.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51982-bolinho-de-arroz-integral-magnifico.html>