

BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL COM FARELO DE AVEIA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz integral cozido
1 xícara (chá) de farinha de aveia ou trigo integral
1/2 xícara (chá) de leite desnatado
1 ovo
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
1 dente de alho picado
1 colher (chá) de fermento em pó
sal, pimenta e queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes
Com a ajuda de 2 colheres, faça bolinhas
Coloque em uma travessa antiaderente
Asse em forno médio preaquecido
Deixe por cerca de 15 minutos ou até estarem cozidos e dourados

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/8085-bolinho-de-arroz-integral-com-farelo-de-aveia.html>