

# ROLINHOS PRIMAVERA ASSADOS E SEM FARINHA DE TRIGO: UMA VERSÃO SAUDÁVEL E CROCANTE!

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de Psyllium ou farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (café) de sal
- 1 e 3/4 xícaras (chá) de água

Ingredientes para o Molho do Recheio:

- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim torrado
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (chá) de açúcar

Ingredientes para o Recheio:

- 2 cenouras raladas
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de repolho verde, ralado
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de repolho roxo, ralado
- 1 colher (sobremesa) de gengibre fresco, picado

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C.

Coloque os rolinhos em uma assadeira, pincele-os levemente com shoyu e asse por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam dourados e crocantes.

Rolinhos primavera assados e sem glúten: uma versão saudável e crocante

Estes rolinhos primavera assados são uma maravilhosa alternativa aos tradicionais fritos, oferecendo um prato mais leve sem comprometer o sabor.

São perfeitos para servir como aperitivo ou parte de uma refeição mais completa, garantindo satisfação e muitos elogios de seus convidados.

Experimente esta receita e descubra como é fácil fazer um prato delicioso e saudável em casa!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16489-rolinhos-primavera-assados-e-sem-farinha-de-trigo-uma-versao-saudavel-e-crocante.html>