

# 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://areceitadavez.com.br/receita/4426-bolinho-de-arroz-com-frango-e-aveia.html>