

# 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://areceitadavez.com.br/receita/8085-bolinho-de-arroz-integral-com-farelo-de-aveia.html>