

BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL

Fonte: <https://youtu.be/3SNIX8jzDEA>

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua [25 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola [30 g]
- 1/2 xícara de chá, picada de cenoura, crua [64 g]
- 114 gramas de mussarela de bufala
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de sopa de suco de limão, lata ou garrafa [5 g]
- 1 xícara de chá de arroz, integral, grão médio, cozido [195 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Enrole e faça os bolinhos e coloque em uma forma untada.
- 3º Leve para assar à 190°C por 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	151 mg	6 %