Mariana Mello
Nutricionista · 7540

# BOLINHO DE ARROZ E QUINOA

8 porções

## INGREDIENTES

- 2 conchas médias cheias de arroz integral cozido (234 g)
- 180 gramas de quinoa
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 50 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 xícara de chá, picada de salsinha, cebolinha e tempero a gosto (60 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes em um bowl.

2º Faça bolinhas com as mãos e distribua em uma assadeira ou na air fryer em fogo pré aquecido. Pode regar com azeite de oliva e espere até dourar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (76 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 133 kcal | 100 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 22 g | 17 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 4 g | 6 % |
| GORDURA | 4 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 3 g | 10 % |
| SÓDIO | 24 mg | 18 mg | 1 % |