

**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 %