Marilia Caroline Martini Rodrigues
Nutricionista · 38430

Bolinho Salgado de Queijo

Receita para café da manhã ou lanche da tarde

Preparação 25 minutos · Total 40 minutos · 6 porções

Ingredientes

ou

4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)

ou

80 gramas de tapioca de goma

ou

4 Colheres de sopa de polvilho Azedo (80 g)

ou

4 gramas (1 colher de chá) de fermento químico em pó

ou

1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)

ou

50 gramas de queijo mozarela

ou

3 unidades de ovo de galinha (135 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, tiras de tomate (60 g)

ou

2 gramas de cebolinha

Método de preparo

1

Bata os ovos com o auxilio de um garfo ou fouet, acrescente o tomate picadinho e a cebolinha (e temperos de sua preferência) e o queijo parmesâo ralado.

2

Depois acrescente a farinha de aveia e va mexendo conforme acrescenta essa farinha.

3

Logo depois acrescente a muçarela em cubos ou fatias cortadada e acrescente o fermento, mexa bem e coloque nas forminhas de silicone e por cima espalhe o gergelim (o preto fica top).

4

Essa receita rende 6 bolinhos (cada bolinho tem aproximadamente 140kcal, veja comigo quantos você pode por refeição!)

5

Colocar no forno (pré aquecido) em fogo médio por mais ou menos 20 a 25 minutos, ou até dourar por cima.

6

Podendo ser congelado em sequencia. Para comer, só aquece-lo em micro-ondas mesmo se quiser, ou forninho elétrico ou air fryer.