

Bolinho Salgado de Queijo

Receita para café da manhã ou lanche da tarde

● Preparação 25 minutos ● Total 40 minutos 6 porções

Ingredientes

ou	ou
4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)	3 unidades de ovo de galinha (135 g)
ou	ou
80 gramas de tapioca de goma	2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g)
ou	ou
4 Colheres de sopa de polvilho Azedo (80 g)	2 colheres de sopa cheias, tiras de tomate (60 g)
ou	ou
4 gramas (1 colher de chá) de fermento químico em pó	2 gramas de cebolinha
ou	
1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)	
ou	
50 gramas de queijo mozzarella	

Método de preparo

1

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

2

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

3

Logo depois acrescente a muçarela em cubos ou fatias cortada 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 forminho elétrico ou air fryer.