

BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL

 30 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral cozido [230 g]
- 6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [108 g]
- 1 unidade de ovo
- 1/2 cebola picada [30 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 2 colheres de sopa de queijo ralado light
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto
- Salsa a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes e molde os bolinhos;
- 2º Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus em uma assadeira antiaderente por 30 minutos ou até dourar;
- 3º Sirva com um molho de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	27 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	5 %
GORDURA	3 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	6 %
SÓDIO	202 mg	88 mg	4 %