



Bolinho de arroz integral



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:30

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Arroz integral (cozido)	4 xícaras (chá)	435 g
Leite integral	2 colheres (sopa)	30 ml
Ovo	2 unidades	100 g
Farinha de trigo integral	3 colheres (sopa)	27 g
Fermento (em pó)	1 colher (chá)	4 g
Aveia em flocos	Meia xícara (chá)	40 g
Tempero SAZÓN® Profissional Alho	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Óleo	Meia xícara (chá)	100 ml

Modo de Preparo

1. Em uma tigela coloque o arroz, o leite, os ovos, a farinha de trigo, o fermento, a aveia, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture bem.
2. Em uma frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer.
3. Com o auxílio de 2 colheres (sopa), molde os bolinhos e frite por 2 minutos de cada lado, ou

até ficarem dourados. Escorra em papel toalha e sirva em seguida.