



# Bolinho de arroz integral

Tempo de Preparo:

🕒 00:40

Rende:

🍽️ 6 Porções

## Ingredientes

Bolinhos:

- 1 xícara (chá) de arroz integral bem cozido
- 1 ovo batido
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de Queijo Minas Frescal Tirolez ralado
- Salsinha picada a gosto
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite

Molho:

- ½ embalagem de Creme de Ricota Light Tirolez
- Noz-moscada ralada a gosto
- 4 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (alecrim, manjeriço, salsinha)

## Modo de Preparo

Bolinhos: em um recipiente, misture o arroz, o ovo, a aveia, o Queijo Minas Frescal Tirolez, a salsinha e o sal.

Com as mãos, molde os bolinhos em formato de pequenos discos achatados.

Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe os bolinhos até que fiquem dourados (de ambos os lados). Reserve.

Molho: em um recipiente, misture o Creme de Ricota Light Tirolez com a noz-moscada e as ervas. Sirva os bolinhos grelhados com o molho.