

**BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL**

Jantar

 45 minutos 25 porções**INGREDIENTES**

- 2 e 1/2 xícara de chá de arroz integral cozido
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde picado
- 2 claras
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de sobremesa rasa de cúrcuma [açafraão da terra]
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma travessa, misture todos os ingredientes e, com as mãos, molde bolinhas com a mistura obtida.
- 2º Leve ao forno preaquecido em temperatura média (180 °C) em uma assadeira antiaderente por 25 a 30 minutos ou até dourar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [32 g]	% DDR
ENERGIA	117 kcal	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	105 mg	34 mg	1 %