

Almôndegas de aveia com cenoura

4 porções

Ingredientes

ou

1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)

ou

100 gramas de aveia em flocos crua

ou

1 xícara de chá, ralada de cenoura, crua (110 g)

ou

2 colheres de sopa de queijo, "cream cheese" (29 g)

ou

1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral (60 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)

ou

1/2 xícara de chá de salsinha, congelada, seca (3 g)

ou

2 colheres de sopa, picado de manjeriçao, fresco (5 g)

Método de preparo

1

Sal à gosto

2

Misture todos os ingredientes e faça pequenas bolinhas. Coloque-as em uma assadeira untada e leve ao forno médio por cerca de 20 minutos ou até que fiquem sequinhas por fora.