



## Bolinho de arroz integral

### Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral
- 1 xícara de quinoa
- 4 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 cenoura ralada
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara de azeitona picada (opcional)
- ½ copo de semente de girassol moída
- ½ xícara de salsa picada
- 1 colher de chá de tomilho fresco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 3 colheres de sopa de shoyu light

### Modo de preparo:

Lave a quinoa e o arroz, escorra bem e coloque numa panela. Adicione a água, deixe ferver e tempere com o sal. Assim que ferver, baixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 30 min. Quando o arroz estiver pronto, coloque num recipiente grande e misture todos os outros ingredientes. Pré-aqueça o forno a 200°C. Faça os bolinhos e coloque no tabuleiro untado com azeite ou óleo para assar por 30-40 min.



Bolinho de arroz integral

