Bolinho de Mandioquinha com Ervas

Ingredientes

4 batatas médias 1/4 xícara de farinha de arroz 1/4 xícara de farinha de grão-de-bico 1 ovo 1/4 xícara de cebola picada 2 colheres de sopa de azeite 1 colher de chá de fermento em pó Sal e pimenta a gosto Salsinha picada a gosto
Para o recheio: 250 g de carne moída 1/2 cebola picada 2 dentes de alho picados 1/2 tomate picado 1/4 xícara de pimentão vermelho picado 2 colheres de sopa de azeite Cominho, páprica, sal e pimenta a gosto

Preparando

Cozinhe e amasse as batatas. Misture com as farinhas, ovo, cebola, azeite, fermento, sal, pimenta e salsinha. Refogue a carne com cebola, alho, tomate, pimentão, azeite e temperos até secar. Modele a massa de batata em bolinhos, adicione o recheio e feche. Asse a 200°C por 25-30 minutos até dourar.



Bolinho de Chuva Fit

Ingredientes

xícara de farinha de aveia, 2 colheres de sopa de adoçante natural (como xilitol), 1 colher de chá de fermento em pó, 1 ovo, 1/2 xícara de leite vegetal (amêndoa, coco, etc.), canela em pó para polvilhar.

Preparando

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas com a massa e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar. Polvilhe com canela.



Bolinho de Arroz Integral

Ingredientes

1 xícara de arroz integral cozido, 1 xícara de espinafre picado, 2 ovos, 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico, 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta a gosto.

Preparando

Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Modele em bolinhos e asse a 180°C por 25 minutos ou até dourar.



Bolinho de Banana com Aveia

Ingredientes

2 bananas maduras amassadas, 1 xícara de farinha de aveia, 1/2 xícara de leite vegetal, 1 colher de chá de fermento, 1/2 colher de chá de canela em pó.

Preparando

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas e asse a 180°C por 20 minutos.



Bolinho de Abóbora com Coco

Ingredientes

1 xícara de abóbora cozida e amassada, 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar, 1 ovo, 1/2 xícara de farinha de amêndoas, 1 colher de chá de fermento em pó.

Preparando

Misture todos os ingredientes. Modele os bolinhos e asse a 180°C por 20 minutos ou até ficarem dourados.



Bolinho de Batata-doce com Frango

Ingredientes

1 xícara de batata-doce cozida e amassada, 1 xícara de frango desfiado, 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico, sal e pimenta a gosto.

Preparando

Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Modele bolinhos e asse a 180°C por 25 minutos.



Bolinho de Cenoura

Ingredientes

1 xícara de cenoura ralada, 1/2 xícara de farinha de arroz, 1 ovo, 1 colher de sopa de óleo de coco, 1 colher de chá de fermento em pó.

Preparando

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Modele bolinhos e asse a 180°C por 20 minutos.



Bolinho de Maçã com Canela

Ingredientes

1 maçã ralada, 1 xícara de farinha de amêndoas, 2 colheres de sopa de mel ou adoçante, 1 ovo, 1 colher de chá de canela em pó, 1 colher de chá de fermento.

Preparando

Misture todos os ingredientes. Modele os bolinhos e asse a 180°C por 20 minutos.



Bolinho de Mandioquinha com Ervas

Ingredientes

1 xícara de mandioquinha cozida e amassada, 1/2 xícara de farinha de arroz, 1 ovo, ervas a gosto (salsa, cebolinha, orégano), sal e pimenta.

Preparando

Misture todos os ingredientes. Modele bolinhos e asse a 180°C por 25 minutos.



Bolinho de Milho com Queijo Sem Lactose

Ingredientes

1 xícara de milho verde (pode usar milho congelado ou enlatado, bem escorrido), 1/2 xícara de farinha de milho, 1/4 xícara de farinha de arroz, 1/4 xícara de queijo sem lactose ralado, 1 ovo, 2 colheres de sopa de cebolinha picada, 1 colher de chá de fermento em pó, sal a gosto, pimenta do reino a gosto, 1 colher de sopa de óleo para untar (como óleo de coco, óleo de abacate, ou óleo de canola).

Preparando

Preaqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira com o óleo escolhido ou forre com papel manteiga. Em uma tigela, misture o milho verde, a farinha de milho, a farinha de arroz, o queijo sem lactose, o ovo e a cebolinha. Adicione o fermento em pó, o sal e a pimenta do reino. Misture até obter uma massa homogênea. Com a ajuda de duas colheres, forme pequenas porções da massa e coloque-as na assadeira, deixando um espaço entre cada bolinho. Leve ao forno preaquecido e asse por aproximadamente 20-25 minutos, ou até que os bolinhos estejam dourados e firmes. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de servir.

