

Almôndegas de cenoura e aveia da Milena

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia crua;
- 1 xícara de cenoura ralada fino;
- 1/3 xícara de farinha de rosca;
- 1/3 xícara de linhaça já hidratada
- 1/3 xícara de farinha de trigo;
- 2 colheres de sopa de queijo ralado;
- Cheiro verde picado;
- Manjericão;
- Sal;
- Farinha de rosca;

Modo de Preparo:

- Misture todos os ingredientes e faça pequenas almôndegas e asse em forma untada
- Depois de assadas, cozinhe em molho ralo de tomate por 15 minutos



☎ 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
@nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br