

## **Bolinho de arroz Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto

Modo de Preparo Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

---

## **Empadão de vegetais**

### Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de arroz cozido
- ¼ xícara de talos
- ¼ xícara (chá) de cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 gema

Modo de Preparo Misturar o óleo, a farinha e a gema. Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos. Distribuir em forma e colocar em uma forma grande com água. Deixá-la no forno até dourar.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

---

## **Bolo de casca de banana**

- 4 bananas-nanicas com casca (600g)
- 1/4 xícara (chá) açúcar mascavo
- 3 ovos (180g)
- 1/2 xícara (chá) óleo (100ml)
- 2 ½ xícaras (chá) farinha de trigo
- 1 colher (sopa) rasada fermento em pó (10g)
- óleo para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- 1 colher (chá) Canela em Pó para polvilhar

1) Pique as bananas com a casca e bata no liquidificador junto com o açúcar, os ovos e o óleo.

3) Passe a mistura para uma tigela e adicione a farinha de trigo, o fermento em pó e misture até ficar uma massa homogênea.

4) Coloque a massa em uma assadeira untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.

5) Asse no forno pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar.