

Croquetes de Flocos de Aveia

Tipo: prato salgado

Ingredientes

- 2 xicaras (chavenas) de flocos de aveia não integrais
- 2 ovos
- Leite de soja
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Sal qb (à gosto)

Preparação

Faça um refogado de cebola, alho, cominho e salsa.

Junte os flocos de aveia, leite de soja e ovos batidos.

Tempere com sal, e coloque um bocadinho de suco (sumo) de limão e azeite.

Leve ao fogo e deixe ficar até que se forme uma massa que desprenda da panela.

Mexa sempre e depois passe pelo ovo e o pão ralado.

Leve a fritar com bastante oleo quente, mas se preferir também pode assar.