

## BOLINHO DE SARDINHA FITNESS

### INGREDIENTES

1 lata de sardinha

1 ovo

3 colheres (sopa) de farinha de linhaça/aveia

1/4 de cebola roxa

1 dente de alho bem picado

1 pitada de pimenta branca

sal e orégano a gosto

### MODO DE PREPARO

Com a ajuda de um garfo, amasse as sardinhas em uma tigela e acrescente um ovo.

Misture até criar uma massa homogênea.

Em seguida, acrescente o alho, o sal, o orégano, a pimenta e temperos de sua preferência.

Por último, acrescente a farinha de trigo e continue mexendo até que a massa esteja firme e incorporada.

Em uma frigideira, aqueça fios de óleo de oliva ou coco.

Coloque os bolinhos e deixe dourar por alguns minutos.

Vire e deixe dourar do outro lado.

Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26221-bolinho-de-sardinha-fitness.html>