

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>