

# BOLINHO DE CHUVA LIGHT

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha integral

4 colheres de sopa de açúcar light

1 ovo

1/2 xícara de chá de suco de laranja

1 colher sopa de raspas de laranja

1 colher de chá de fermento em pó químico

frutas cristalizadas a gosto

óleo para fritar (de preferência de milho)

## MODO DE PREPARO

Em uma travessa, coloque a farinha, as raspas de laranja, o açúcar, o fermento, as frutas (usei 3 colheres de sopa bem cheia), os ovos e o suco, mexa até ficar uma massa a ponto de pegar as colheradas.

Aqueça o óleo e frite o bolinho "ás colheradas".

Se quiser, depois de frito, passe no açúcar light com canela.

Dica: existe diferença entre as farinhas integrais, se o bolinho ficar muito seco junte mais 1/2 xícara de suco de laranja.

Se nunca tiver usado farinha integral, use 1 xícara de farinha integra e outra de farinha branca, o sabor da farinha integral é muito forte.

Também da certo com farinha de aveia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/28778-bolinho-de-chuva-light.html>