

BOLINHO GRELHADO INTEGRAL DE ESPINAFRE COM AVEIA E ARROZ

INGREDIENTES

1 maço de espinafre (se quiser pode aproveitar o bagaço da centrífuga)

2 ovos

1 xícara de arroz

1/2 xícara de aveia em flocos

1 colher de óleo

3 colheres de farinha de trigo

Sal e temperos a gosto

2 colheres de queijo ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

Refogue o espinafre picado com pouca água.

Se quiser pode temperar.

Quando a água secar retire do fogo e escorra um pouco em uma peneira.

Misture os ovos, acrescente os outros ingredientes e misture bem.

Use duas colheres de sopa para fazer os bolinhos.

Vá depositando em uma frigideira teflon e aperte um pouco para achar.

Utilize fogo médio, não é preciso colocar óleo, exceto se a panela não for anti-aderecente.

Deixe dourar dos dois lados.

Pode-se misturar farelos ou trigo de kibe à aveia.

Sirva puro ou acompanhado de cream cheese ou molhos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/31531-bolinho-grelhado-integral-de-espinafre-com-aveia-e-arroz.html>