

# BOLINHO DE ARROZ SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

2 xícaras chá de arroz pronto (cozido)

2 ovos

3/4 xícara chá de leite

1 xícara de farinha de aveia

1 xícara de farinha de trigo integral

OU

2 xícaras de farinha de aveia

OU

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 porção de salsinha

1 porção (5/6 folhas) de escarola

2 ou 3 colheres de queijo ralado

2 colheres de requeijão ou cream cheese (opcional)

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Fervente as folhas de escarola e coe. Pique e bata no liquidificador com o leite e a salsinha.

Numa tigela, misture os ovos, o arroz, as "farinhas", o queijo, o requeijão ou cream cheese e o conteúdo do liquidificador e amasse bastante com o garfo até obter uma massa homogênea. Corrija o sal.

Esquente bastante óleo numa frigideira e vá colocando porções com uma colher de sopa para fritar.

Frite 4 porções de cada vez para não grudar.

Não fique virando o bolinho. Deixe "selar" de um lado e depois vire para "selar" do outro, assim ele não ficará encharcado com óleo.

Pode substituir a escarola por espinafre.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42576-bolinho-de-arroz-saudavel.html>