BOLINHO DE ARROZ LIGHT

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz integral cozido

2 ovos brancos

1 colher (sopa) de leite desnatado

1 colher (sopa) de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Unte uma forma com azeite e farinha de trigo

Coloque no liquidificador os 2 ovos e 1/2 xícara (chá) de arroz cozido

Bata até formar um creme pastoso, por uns 30 segundos; se precisar, adicione mais leite

Em um recipiente, adicione o restante do arroz e a mistura; mexa bem

Logo após, adicione a farinha integral

Faça os bolinhos e coloque para assar no forno a 210

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9477-bolinho-de-arroz-light.html