

# 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>