

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://areceitadavez.com.br/receita/9477-bolinho-de-arroz-light.html>