

# 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

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/9477-bolinho-de-arroz-light.html>