

BOLINHO MAROMBA PÓS TREINO

INGREDIENTES

500 g de peito de frango cozido e temperado

400 g de mandioca cozida

2 colheres (sopa) de farinha de linhaça

sal rosa (do himalaia) a gosto

1 gema de ovo para dar cor

MODO DE PREPARO

Coloque em um processador, os ingredientes cozidos mais as 2 colheres de linhaça, e bata até formar uma massa homogênea.

Não misture a gema, ela será para a finalização da receita.

Molde a seu gosto e coloque para assar em um forno convencional a 220° C, preaquecido, deixe por 20 minutos.

Fritadeiras elétricas também dão a mesma consistência.

Pincele antes de colocar para assar a gema suavemente, e caso queira, polvilhe chia por cima, fica com um aspecto muito bonito!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20808-bolinho-maromba-pos-treino.html>