

## BOLINHO LIGHT DE ATUM

### INGREDIENTES

1 lata de atum ralado ao natural  
4 colheres (sopa) de aveia em flocos  
1 colher (sopa) de requeijão light  
sal a gosto  
salsinha a gosto

### MODO DE PREPARO

Retire a água do atum.  
Misture o atum, a aveia, o requeijão, o sal e a salsinha até que vire uma pasta.  
Faça bolinhas em tamanho médio e leve ao forno preaquecido a 230°C.  
Passados 15 minutos, vire os bolinhos e deixe assar por mais 15 minutos.  
Retire do forno e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23000-bolinho-light-de-atum.html>