

# BOLINHO NUTRITIVO INTEGRAL

## INGREDIENTES

6 colheres (sopa) de arroz integral cozido

5 colheres (sopa) de farinha trigo integral

1 colher (sopa) de aveia em flocos

1 colher (sopa) de semente de chia

1 colher (sopa) de leite desnatado

1/2 cenoura ralada

1 xícara de brócolis cozido e picado

2 filés de peito de frango cozidos e picados

3 ovos

salsa e cebolinha picadas (a gosto)

sal (a gosto)

## MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes.

Untar uma forma.

Colocar na forma, 1 colher de sopa da massa lado a lado.

Levar ao forno preaquecido em temperatura 180°C, por 20 minutos.

Servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28646-bolinho-nutritivo-integral.html>