

# 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>