

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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