

# BOLINHO DE FRANGO E QUINOA

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1 peito de frango desfiado
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 cenoura média ralada
- 2 colheres de chia (chá), sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture tudo até dar liga.

Forme os bolinhos.

Frite dos dois lados até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31906-bolinho-de-frango-e-quinoa.html>