

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://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/31906-bolinho-de-frango-e-quinoa.html>