

HAMBÚRGUER VEGETARIANO DE SOJA COM AVEIA

INGREDIENTES

2 xícaras de soja texturizada pronta

1/2 xícara de aveia em flocos finos

1 dente de alho

sal a gosto

cebola ralada a gosto

1 ovo

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes.

Em seguida, modele os hambúrgueres.

Leve à geladeira por 30 minutos.

Após esse tempo, coloque óleo em uma frigideira e frite até dourar dos dois lados.

Sirva e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15016-hamburguer-vegetariano-de-soja-com-aveia.html>