

HAMBÚRGUER CASEIRO FIT

INGREDIENTES

1/2 kg de patinho moído 2 vezes

1 colher (sopa) de requeijão light

1 e 1/2 colher (sopa) de farelo de aveia

1 ovo sem pele

tempero a gosto: sal rosa, cebola, salsinha, pimenta-do-reino branca

MODO DE PREPARO

Misture com a carne moída o sal, cebola, pimenta e salsinha.

Depois de misturado os temperos, coloque o ovo, o requeijão e o farelo de aveia, misture até desgrudar do recipiente.

Em seguida, molde o hambúrguer fazendo uma bolinha e amassando até ficar achatada (neste caso utilizei o molde para hambúrguer).

Asse em forno preaquecido a 180° C, por 8 minutos cada lado ou mais tempo se preferir mais sequinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17454-hamburguer-caseiro-fit.html>