

# HAMBÚRGUER DE QUINOA DA DANI

## INGREDIENTES

1 xícara de quinoa  
1 dente de alho  
sal a gosto  
1 cenoura ralada  
1 abobrinha ralada  
4 colheres (sopa) de trigo integral

## MODO DE PREPARO

Lave a quinoa em água corrente e reserve.  
Numa panela, coloque 2,5 xícaras de água para ferver.  
Em outra panela, refogue o alho ralado com um fio de azeite e sal a gosto.  
Acrescente a quinoa nesse refogado e mexa até perceber que toda quinoa foi embebida no azeite/alho.  
Sem desligar o fogo, acrescente a água fervendo, deixe o fogo baixo e tampe a panela.  
Quando a água secar, a quinoa está pronta.  
Deixe esfriando enquanto você rala a cenoura e a abobrinha.  
Em um recipiente coloque a quinoa já fria, o trigo integral e a cenoura.  
Retire o excesso de água da abobrinha, reserve esta água.  
Acrescente a abobrinha à mistura de quinoa.  
Mexe tudo até dar liga.  
Caso não dê, acrescente um pouco mais de trigo e se precisar um pouco da água da abobrinha.  
Molde no formato de hambúrguer.  
Opções para finalizar: frite em frigideira com manteiga até dourar ou asse no forno até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17658-hamburguer-de-quinoa-da-dani.html>