

# HAMBÚRGUER DE QUINOA

## INGREDIENTES

1 xícara de quinoa  
1 xícara de farelo de aveia  
1 cenoura ralada  
1 cebola ralada  
1 ovo  
sal e pimenta agostinho  
azeite para untar

## MODO DE PREPARO

Lave bem a quinoa e cozinhe em duas xícaras de água por 15 minutos.

Escorra bem a quinoa e reserve.

Adicione o restante dos ingredientes até dar liga.

Molde os hambúrgueres com um aro e grelhe numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18045-hamburguer-de-quinoa.html>