

# HAMBÚRGUER DE FRANGO FIT

## INGREDIENTES

4 pães de hambúrguer  
1 peito de frango  
2 colheres de farelo de aveia  
1 suco de limão  
4 folhas de alface  
4 rodelas de tomate  
4 rodelas de cebola  
1 cenoura pequena ralada  
milho a gosto  
4 ovos  
queijo (opcional)  
maionese light  
1 dente de alho  
orégano, cominho e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM:

Montagem: Na parte de baixo do pão, coloque a maionese, o milho, a cenoura, o alface, o tomate e a cebola. Coloque o hambúrguer, o ovo e o queijo. Na outra metade coloque somente um pouquinho de maionese para deixar molhadinho. Feche e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23415-hamburguer-de-frango-fit.html>