

# HAMBÚRGUER FITNESS

## INGREDIENTES

300 g de carne magra moída

1/2 cebola picadinha

1 colher (sobremesa) de chia

1 clara de ovo

1 colher (sopa) de farelo ou farinha de aveia

cebolinha verde, sal (eu usei sal rosa) e pimenta a gosto.

## MODO DE PREPARO

Em uma travessa, coloque a carne moída e acrescente a chia, a farinha de aveia, a clara e a cebola picadinha.

Com as mãos bem lavadas, comece a misturar.

Depois de bem misturado, coloque o sal, a cebolinha verde e a pimenta e misture novamente.

Forme bolinhas com essa massa e amasse pra dar forma de hambúrguer.

Com os hambúrgueres formados, pegue um a um e distribua em uma forma.

Eu assei na air fryer e levou 10 minutos.

No forno, demora uns 20 minutos a temperatura de 200° C.

Depois de assado é só montar o seu sanduíche fit com pão de hambúrguer integral, fica delicioso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23629-hamburguer-fitness.html>