

HAMBÚRGUER SAUDÁVEL

INGREDIENTES

1 fatia de peito de frango cortado em cubos

1 ovo

1 dente de alho amassado

salsinha a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Moa o peito de frango no liquidificador.

Após, retire do liquidificador e misture todos os ingredientes com as mãos.

Depois, faça em formato de hambúrgueres.

Você pode grelhar ou assar no forno.

O tempo irá depender do ponto que preferir a carne.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26127-hamburguer-saudavel.html>