

HAMBÚRGUER DE FRANGO LIGHT

INGREDIENTES

1 peito de frango médio desossado

1/2 cebola picada

1 pitada de pimenta (a seu gosto)

1 pitada de sal

1 clara de ovo batida

cebolinha e salsinha bem picadinhas a gosto

flocos finos de aveia

MODO DE PREPARO

Triture o peito de frango em um mixer e acrescente os temperos e a clara batida.

Misture tudo muito bem e vá acrescentando aos poucos o farelo de aveia até o ponto de bolinhos de arroz. Molde em bolinhas e frite em frigideira previamente aquecida, antiaderente.

Se necessário, coloque um fio de azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/26923-hamburguer-de-frango-light.html>