# CARNES DE HAMBÚRGUER DA NANDA

## INGREDIENTES

1 kg de músculo moído

4 dentes de alho picado

1 cebola grande ralada

cheiro verde

2 xícaras de soja hidrata

3 sachês de sazóns sabor carne

1 xícara de aveia flocos finos

## MODO DE PREPARO

Depois de ter hidratado a soja, misture ao picadinho cru juntos aos temperos.

Acrescente o alho, a cebola ralada, o cheiro verde e os sachês de sazón.

Por fim, misture a aveia e amasse bem com as mãos.

Vá fazendo umas bolas do tamanho da palma da mão, amasse os e vai enrolando em papel filme.

Congele e, quando for usar, frite com pouco óleo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27257-carnes-de-hamburguer-da-nanda.html