

HAMBÚRGUER CASEIRO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

700 g de carne moída de boa qualidade

2 ovos inteiros

2 dentes de alho ralado

1/2 cebola média ralada

1/2 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos finos

1 colher de sopa de cheiro-verde picado bem miudinho

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa de óleo para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o sal, até obter uma mistura homogênea.

Adicione a carne, cebola e alho ralados e misture até ficar uma massa consistente.

Adicione a aveia e, se desejar, a pimenta.

Misture novamente, até ficar homogêneo.

Faça pequenas bolinhas de carne com as mãos e amasse para deixar no formato de hambúrguer.

Unte uma frigideira com óleo e grelhe os hambúrgueres até estarem no ponto desejado.

Dica: Também pode ser feito na air fryer, é só pincelar um pouco de azeite nas duas faces do hambúrguer e levar por 10 minutos a 180°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28064-hamburguer-caseiro-saudavel.html>