HAMBÚRGUER CASEIRO SAUDÁVEL DE FORNO

INGREDIENTES

500 g de carne moída

1 ovo inteiro ou 2 colheres de sopa de sementes de chia já hidratadas

1 colher de sopa de aveia em flocos

1 colher de sopa rasa de farinha de trigo integral

1 colher de chá de orégano

1 colher de café de alho em pó ou 1 dente de alho espremido

salsinha a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes, numa tigela.

Com a ajuda de um aro de metal, forme os hambúrgueres e disponha-os numa assadeira grande untada.

Para que fiquem bem assados, forme os hambúrgueres com um máximo de 1 cm de espessura.

Leve ao forno, por vinte minutos a 200°C, lembrando-se de virar os hambúrgueres na metade do tempo.

Sirva com pão integral e salada.

Bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29110-hamburguer-caseiro-saudavel-de-forno.html