

HAMBURGER SAUDÁVEL

INGREDIENTES

800 g de carne moída

1 cenoura média

1 abobrinha média (tipo italiana)

1 ovo

6 colheres de sopa de aveia em flocos

1 pacote de 68 g de creme de cebola

1 pitada de sal

pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Rale a cenoura e a abobrinha.

Junte todos ingredientes em um recipiente e misture-os muito bem.

Abra a massa do hambúrguer e faça-os com um copo (no tamanho desejado).

Unte com óleo uma assadeira e coloque os hambúrgueres.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29791-hamburger-saudavel.html>