

# 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>