HAMBÚRGUER FIT FUNCIONAL DA TIA NINA

INGREDIENTES

1 lata de atum ralado escorrido

1 ovo

1 xícara de (chá) de farofa pronta

1 cenoura pequena ralada

1 abobrinha pequena ralada

1/2 cebola ralada

1 colher (sopa) de aveia

orégano a gosto

cheiro-verde a gosto

sal caso precise

azeite para grelhar os hambúrgueres

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea

Sirva com os acompanhamentos que quiser

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3056-hamburguer-fit-funcional-da-tia-nina.html