

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>