

# HAMBÚRGUINHO COM PÃO INTEGRAL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 2 xícaras (chá) de farinha integral  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) açúcar  
1 colher (sopa) de linhaça dourada (opcional)  
2 colheres (sopa) de quinoa em flocos (opcional)  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (sopa) de manteiga sem sal  
1 colher de leite em pó  
1 ovo  
1 envelope de fermento biológico seco  
água morna para dar liga  
gergelim torrado a gosto  
ovo batido para pincelar

### RECHEIO:

Recheio: 350 g de carne moída magra temperada a gosto  
6 fatias de muçarela

## MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes secos em uma vasilha.

Adicione a margarina e o ovo e misture.

Aos poucos adicione a água morna até a massa soltar da mão.

Deixe descansar por 15 minutos.

Faça pequenos hambúrgueres e coloque 1/2 fatia do queijo por cima.

Abra a massa na palma da mão e envolva os hambúrgueres.

Pincele com ovo batido e salpique gergelim torrado.

Disponha em uma assadeira enfarinhada e leve ao forno médio preaquecido por 35 minutos ou até estarem dourados.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33329-hamburguinho-com-pao-integral.html>