

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO, LINHAÇA E AVEIA

INGREDIENTES

100 g de feijão cozido temperado
2 colheres de sopa bem cheias de linhaça (marrom ou dourada)
50 g de aveia em flocos
farinha de trigo para dar o ponto
1 colher de chá de azeite de oliva
água para dar o ponto
sal a gosto
tempero verde a gosto
pimenta-do-reino preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

SUGESTÕES:

Sugestões: Adicione legumes bem picadinhos.

Caso faça no forno, vire os hambúrgueres de lado na metade do tempo e não se esqueça de untar a forma.

Caso faça na frigideira, coloque uma colher de chá de óleo.

Modele os hambúrgueres com as mãos untadas em óleo.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35644-hamburguer-de-feijao-linhaca-e-aveia.html>