

HAMBÚRGUER DE PALMITO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de palmito de pupunha picado (1 pote)

1 tomate sem sementes picado

1 colher (sopa) de salsa fresca picada

2 colheres (sopa) de cebola picada

6 azeitonas sem caroço

1 colher (sopa) de mostarda dijón (pode ser comum)

1 dente de alho picado

100 g de farinha de rosca

1 ovo

Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em um processador (ou liquidificador) adicione o palmito (sem a água), o tomate, salsa, as azeitonas, a cebola e o alho e bata os poucos até formar uma pasta homogênea.

Despeje a mistura em um recipiente, inclua os demais ingredientes e misture bem até ter a consistência para moldar os hambúrgueres.

Se necessário, utilize mais farinha para dar consistência.

Molde os hambúrgueres e leve ao freezer por 10 minutos. Asse em forno preaquecido a 280°C até dourar. Sirva com salada ou faça um sanduíche com pão integral e rúcula.

Excelente opção para o jantar com menos de 150 calorias por porção.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35900-hamburguer-de-palmito-saudavel.html>