

HAMBÚRGUER DO BEM DA AMANDA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída magra (uso lombinho)
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho (quem gosta pode colocar mais)
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (pode ser a integral)
- 3 colheres (sopa) de gergelim
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 2 colheres (sopa) de coentro ou cheiro-verde picados
- sal, cominho, pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma bacia, adicione todos os ingredientes, a carne, a cebola, o alho, o ovo, a farinha, o gergelim, a aveia e os temperos. Mexa bem até formar uma massa homogênea. Faça os hambúrgueres com as mãos ou utilize um utensílio para isso. Eles podem ser grelhados numa chapa, frigideira ou grelha. Caso você não faça todos de uma vez, use um papel filme para enrolá-los e guarde todos numa vasilha plástica, no freezer. O hambúrguer do bem pode ser servido em lanches com pão integral e salada. Essa massa também serve para fazer almôndegas. Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36622-hamburguer-do-bem-da-amanda.html>