

# HAMBÚRGUER DE FRANGO SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

- 1 kg peito de frango moído (os açougues trituram a pedido)
- 2 abobrinhas italianas médias raladas
- 1/2 xícara de manjerição desidratado
- 1/2 xícara de salsa, alho e cebola desidratados
- 1 xícara de farinha de linhaça/linhaça moída
- 1 colher sopa rasa de sal

## MODO DE PREPARO

Em um refratário grande, junte todos os ingredientes e misture bem.

Após estarem incorporados, pegue a medida de uma colher de sopa e dê o formato de hambúrguer na palma da mão.

Prepare em uma assadeira ou grelha, de preferência antiaderente para ser mais saudável, ou com um fio de azeite.

Se desejar congelar, coloque um filme plástico (ou abra um saquinho) próprio para freezer e coloque sobre uma forma. Disponha os hambúrgueres e os leve ao congelador/freezer cobertos pelo plástico (isso vai manter o formato). Ao prepará-los, não espere descongelar por completo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38637-hamburguer-de-frango-sem-gluten.html>