

# HAMBÚRGUER LIGHT

## INGREDIENTES

1 kg de carne moída sem gordura (patinho), também pode ser preparado com frango ou peixe

1 cebola grande

Temperos a gosto (pimenta, alho picado, sal, salsinha, cebolinha)

## MODO DE PREPARO

Bata a cebola, a salsinha e a cebolinha no liquidificador até formarem uma pasta homogênea (se necessário, adicione um pouco de água para os ingredientes se misturarem mais fácil).

Misture a cebola batida e o restante dos temperos com a carne moída.

Modele os hambúrgueres e prepare-os na grelha ou no forno até ficarem sequinhos e dourados, virando os lados para assar perfeitamente.

Pode acompanhar sanduíche no pão integral, alface e tomate.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38766-hamburguer-light.html>