HAMBÚRGUER LIGHT SAUDÁVEL

INGREDIENTES

500 g de carne moída magra

1/2 cenoura ralada

5 colheres (sopa) de aveia em flocos

5 colheres (sopa) de ricota

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Faça bolinhas e molde-as como hambúrgueres.

Coloque para assar no grill por 15 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39879-hamburguer-light-saudavel.html