

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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