

# HAMBÚRGUERES SAUDÁVEIS

## INGREDIENTES

1/2 peito de frango  
1 cebola média  
1 tomate maduro grande  
1 cenoura grande  
2 colheres (sopa) de linhaça moída  
1/2 copo de farinha de trigo  
sal à gosto  
tempero à gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango e reserve.

Em um liquidificador coloque um ingrediente por vez, assim ficará bem triturado.

Depois de liquidificar a cebola, cenoura e o tomate reserve-os em um refratário.

Depois liquidifique o frango, até ele ficar bem moidinho.

Junte o frango com os outros itens no refratário e misture bem.

Depois coloque o sal, e os temperos que desejar (cheiro-verde, cebolinha, orégano), por último coloque a linhaça moída e misture bem.

Finalmente coloque a farinha de trigo aos poucos e mexa.

Depois umedeça as mãos com água, formando os hambúrgueres, use uma colher de sopa para mediar a quantidade.

Use plástico filme para congelar os hambúrgueres já moldados.

Em uma frigideira coloque um fio de óleo ou azeite e coloque os hambúrgueres para fritar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42981-hamburgueres-saudaveis.html>