

HAMBÚRGUER DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

1 maço de folhas de espinafre picadas
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
3 claras
1 cebola picada
2 dentes de alho picados ou amassados
3 colheres de sopa de azeite
1 xícara de chá de aveia em flocos
1 colher de café de fermento em pó
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Noz-moscada

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
Junte o espinafre picado e refogue-o até murchar e secar a água do fundo da frigideira. Deixe esfriar.
Transfira-o para uma tigela, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.
Divida a massa em 15 porções iguais e achatá-as como um hambúrguer.
Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os hambúrgueres dos dois lados até dourar.
Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46361-hamburguer-de-espinafre.html>