

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 achate-as como um hambúrguer.

Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os hambúrgueres dos dois lados até dourar.

Sirva em seguida.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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