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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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