HAMBÚRGUER HIPERPROTEICO

INGREDIENTES

1 kg de carne moída (patinho ou alcatra carne com pouca gordura)

1 cebola ralada

1 ovo (podendo ser retirado a gema)

2 scoop de Whey Protein sabor natural (31g)

1 dente de alho

1/2 maço de salsinha e cebolinha picada

Azeite de oliva para grelhar

Pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto (lembrando que deve ser o mínimo possível, uma pitada no máximo 5g)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes

Modele os hambúrgueres untando

Você poderá grelhar algumas unidades numa frigideira com teflon

Também é possível guardar os hamburgueres embalados em papel alumínio dentro de um recipiente plástico no refrigerador

Média Valor Nutricional por porção de 100g

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6544-hamburguer-hiperproteico.html