

# HAMBÚRGUER SAUDÁVEL DO MICHAEL

## INGREDIENTES

700 g de patinho moído  
1 cebola roxa  
2 gemas de ovo  
100 g de aveia em flocos  
100 g de queijo gruyere ou gorgonzola  
cebolinha e salsinha a gosto  
alho moído, sal e pimenta a gosto  
1 xícara de azeitonas pretas picadas

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes exceto o queijo em um recipiente e misture bem até formar uma massa consistente e uniforme

Corte o queijo em pequenos cubos e divida em 8 partes

Repita isso 8 vezes

Deixe os hambúrgueres descansarem no congelador por cerca de 15 minutos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7273-hamburguer-saudavel-do-michael.html>