

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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