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