

HAMBÚRGUER FUNCIONAL DA TIA NINA

INGREDIENTES

1 lata de atum ralado e escorrido
1 ovo
1 xícara de (chá) de farofa com tempero suave Yoki
1 cenoura pequena ralada
1 abobrinha pequena ralada
1/2 cebola ralada
orégano a gosto
1 colher de (sopa) de cheiro-verde
1 colher de (sopa) de aveia em flocos
azeite para grelhar
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea

Grelhe na frigideira com azeite a gosto

Depois é só servir com os acompanhamentos a gosto

Receita enviada por

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2889-hamburguer-funcional-da-tia-nina.html>