

# 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>