

## BIFE DE HAMBÚRGUER FIT

### INGREDIENTES

500g de patinho moido

1/2 xícara (chá) de farinha de aveia

1 ovo

1/2 cebola branca picada em cubinhos

1/2 cebola roxa picada em cubinhos

1/4 de pimentão verde picado em cubinhos

Temperos a gosto (sal, alho, pimenta, orégano, alho granulado, cheiro verde...)

### MODO DE PREPARO

Misture todos ingredientes e modele em formato de bife de hambúrguer

Pode ser assado no forno, air frayer ou frigideira antiaderente

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6291-bife-de-hamburguer-fit.html>