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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/2889-hamburguer-funcional-da-tia-nina.html