

# HAMBÚRGUER FIT FUNCIONAL DA TIA NINA

## INGREDIENTES

1 lata de atum ralado escorrido  
1 ovo  
1 xícara de (chá) de farofa pronta  
1 cenoura pequena ralada  
1 abobrinha pequena ralada  
1/2 cebola ralada  
1 colher (sopa) de aveia  
orégano a gosto  
cheiro-verde a gosto  
sal caso precise  
azeite para grelhar os hambúrgueres

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea

Sirva com os acompanhamentos que quiser

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/3056-hamburguer-fit-funcional-da-tia-nina.html>