



HAMBÚRGUER CASEIRO

Uma ótima opção para consumir durante a semana, e nos lanches, receita prática e os hambúrgueres podem ser congelados.

 20 minutos

 40 minutos

 12 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de farelo de aveia **ou** 1 xícara de chá de farinha de aveia [104 g]
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- cebola picada a gosto **ou** cebola em pó a gosto
- 1kg de patinho bovino moído **ou** 1kg de músculo bovino moído

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha grande, adicione a carne e em seguida os temperos. Mexa, até que eles sejam distribuídos por toda a carne;
- 2º Adicione a farinha de aveia, aos poucos, até a carne ficar em uma consistência boa para enrolar;
- 3º Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 100g por hambúrguer);
- 4º Leve ao fogo em frigideira antiaderente, ao forno ou à air fryer até o hambúrguer ficar no ponto de sua preferência! [Caso esteja congelado, leve ao forno por 20 minutos a 240°C]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	140 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	20 g	26 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	47 mg	49 mg	2 %