

Receita Hambúrguer de atum

9.3 Hambúrgueres

Ingredientes

ou

3 latas de atum em conserva light (594 g)

ou

150 gramas de aveia em flocos crua

ou

Tempero a gosto: Sal, ervas, cebola, cheiro verde, etc

Método de preparo

- 1
Escorra o óleo de 02 latas de atum e mantenha 01 lata com o óleo.
- 2
Despeje em um recipiente misturando o atum com a aveia e os temperinhos.
- 3
Molde os hambúrgueres de em torno de 80g. Pode ser assado ou grelhado.