

Burguer de Atum

3 unidades

Ingredientes

ou

120 gramas de atum, branco, lata em água, sólido drenado

ou

2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)

ou

2 colheres de sobremesa cheias de aveia em flocos crua (14 g)

ou

1 colher de sopa de semente de gergelim, inteiro, seco (9 g)

ou

1 pitada de sal marinho ou himalaia

ou

1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

Método de preparo

1

Misture bem todos os ingredientes;

2

Moldar em formato de hambúrguer;

3

Coloque numa frigideira untada com 1 fio de azeite. Tampe, espere dourar e vire para dourar o outro lado.