



RECEITAS DA FIA

Hambúrguer de Frango Funcional

www.receitasdafia.com/receitas/hamburguer-de-frango-funcional

Aprenda a fazer esse saboroso Hambúrguer de frango funcional, além de fácil e rápido é super saudável!

Hambúrguer de Frango Funcional

 30 min

 6 porções

Ingredientes

- 400 g de [peito de frango](#) moído
- 1 [cebola](#) ralada
- 1 [ovo](#)
- 1/2 xícara (chá) de [aveia em flocos finos](#)
- sal e [pimenta do reino](#) a gosto
- [salsinha](#) picada a gosto

Modo de Preparo

1. Misture bem o frango moído, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a salsa.
2. Modele os hambúrgueres e leve à geladeira por 30 minutos.
3. Unte com um pouco de azeite em uma frigideira ou em uma grelha e doure os hambúrgueres dos dois lados.
4. Sirva em sanduíches ou com salada de batata.

www.receitasdafia.com