

# HAMBÚRGUER SAUDÁVEL DO MICHAEL

## INGREDIENTES

- 700 g de patinho moído
- 1 cebola roxa
- 2 gemas de ovo
- 100 g de aveia em flocos
- 100 g de queijo gruyere ou gorgonzola
- cebolinha e salsinha a gosto
- alho moído, sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de azeitonas pretas picadas

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes exceto o queijo em um recipiente e misture bem até formar uma massa consistente e uniforme

Corte o queijo em pequenos cubos e divida em 8 partes

Repita isso 8 vezes

Deixe os hambúrgueres descansarem no congelador por cerca de 15 minutos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/7273-hamburguer-saudavel-do-michael.html>