

# HAMBÚRGUER FUNCIONAL DA TIA NINA

## INGREDIENTES

- 1 lata de atum ralado e escorrido
- 1 ovo
- 1 xícara de (chá) de farofa com tempero suave Yoki
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 abobrinha pequena ralada
- 1/2 cebola ralada
- orégano a gosto
- 1 colher de (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher de (sopa) de aveia em flocos
- azeite para grelhar
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea

Grelhe na frigideira com azeite a gosto

Depois é só servir com os acompanhamentos a gosto

Receita enviada por

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/2982-hamburguer-funcional-da-tia-nina.html>