

# HAMBÚRGUER DE FRANGO FIT DA ANDRESSA

## INGREDIENTES

500 g de frango  
3 ovos  
9 dentes de alho (inteiros)  
pimenta-do-reino  
coentro a gosto  
orégano a gosto  
sal a gosto  
azeite extra-virgem

## MODO DE PREPARO

Separe o frango em três partes, para bater no liquidificador mais tranquilamente

Repita essa operação para as duas partes restantes do frango, até que todo o frango esteja moído e temperado

Molde os hamburques

Quanto mais fino, mais macio ficará

Frite

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/7347-hamburguer-de-frango-fit-da-andressa.html>