

HAMBÚRGUER HIPERPROTEICO

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída (patinho ou alcatra carne com pouca gordura)
- 1 cebola ralada
- 1 ovo (podendo ser retirado a gema)
- 2 scoop de Whey Protein sabor natural (31g)
- 1 dente de alho
- 1/2 maço de salsinha e cebolinha picada
- Azeite de oliva para grelhar
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto (lembrando que deve ser o mínimo possível, uma pitada no máximo 5g)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes

Modele os hambúrgueres untando

Você poderá grelhar algumas unidades numa frigideira com teflon

Também é possível guardar os hambúrgueres embalados em papel alumínio dentro de um recipiente plástico no refrigerador

Média Valor Nutricional por porção de 100g

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/7686-hamburguer-hiperproteico.html>