

Hambúrguer de carne moída com linhaça, quinoa e amaranto

Ingredientes:

- 700 g de carne moída na hora
- 100 g de amaranto em flocos
- 100 g de quinoa em flocos
- 100 g de semente de linhaça hidratada
- 3 dentes de alho ralados
- 1 cebola picada em cubos

Modo de Preparo:

Deixe a linhaça de molho em água suficiente para cobri-la. Pique a cebola e rale o alho, então misture os demais ingredientes e a linhaça com a água escorrida. Formate os hambúrgueres, congele-os por até 3 meses crus. Na hora de usar asse em forno ou coloque na sanduicheira ou panela de teflon para uso imediato.

Dica:

Caso não tenha amaranto ou quinoa em casa inclua na lista de compras e coloque 150 gramas de aveia em flocos.



☎ 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
@nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br