



Receitinhas

HAMBURGUER DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 2kg de peito de frango moído (caso não consiga comprar moído, compre o peito e passe pelo processador)
- Tempero a gosto (alho, cebola, salsa, pimenta)
- Sementes de chia a gosto.
- Azeite para grelhar

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, coloque o peito de frango moído, os temperos, a chia, e amasse até incorporar os temperos. Vá moldando os hambúrgueres nas mãos (variam entre 120g a 150g).

Em uma frigideira antiaderente, borrife um pouco do azeite e grelhe os hambúrgueres, em fogo baixo, até ficarem douradinhos. Se for congelar, separe em potinhos individuais (ou separe com papel manteiga pra não grudar), e espere esfriar antes de colocar no freezer.

Sugestão: tirar a porção que vou usar na noite anterior, deixo na geladeira. Aí basta aquecer!





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

