

Que tal um Hambúrguer de Couve Flor?

Este legume é uma excelente fonte de vitamina C, além de rico em proteína e contém quase nada de calorias!!!

Priorize a sua saúde e sinta os benefícios de uma alimentação saudável.



Vamos à receita?

4.5 from 2 reviews

HAMBÚRGUER DE COUVE FLOR

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 10 mins

Tempo de Cozimento: 28 mins

Tempo Total: 38 mins

Rendimento: 4 unidades

Ingredientes

- 1 couve flor
- ½ cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 ovo
- Sal a gosto (uma pitadinha de leve)
- Pimenta preta a gosto (usei aprox. 1 colher de café)
- Fios de azeite
- Salsa desidratada a gosto (usei aprox. 1 colher de café)

Como faz?

1. Após higienizar a couve flor, corte ela bem picadinha.
2. Leve ao micro-ondas por 8 minutos.

3. Com a ajuda de um garfo, amasse bem.
4. Adicione a cebola, a farinha, o ovo, o sal e a pimenta preta e misture.
5. Modele os hambúrgueres, do tamanho que desejar, sobre uma assadeira untada (utilizei papel manteiga e derramei fios de azeite).
6. Derrame mais fios de azeite por cima dos hambúrgueres e também salsa desidratada a gosto.
7. Leve para assar em forno médio por 20 minutos.
8. Sugestão: sirva com queijo cottage.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.