

## **ALMÔNDEGA/HAMBÚRGUER FUNCIONAL**

### **Ingredientes**

500 gramas de carne moída (patinho)  
1 cenoura pequena ralada  
1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos fino/médio  
1 colher (sopa) de quinoa em flocos  
1 colher (sopa) de chia  
1 colher (sopr) de farinha de linhaça  
1 ovo  
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado  
1 colher (sopa) de cebola picada  
1 colher (café) de sal



### **Preparo**

Junte todos os ingredientes em uma tigela.  
Misture por cinco minutos todos os ingredientes.  
Modele as almôndegas ou hamburgueres.  
Leve para assar em forno médio por 30 minutos ou pode grelhar em frigideira.  
Se preferir, sirva com molho de tomates.

\*Rende 5 hambúrgueres grandes (congelar separados)  
Ou 10 almôndegas

**essennce**  
nutrição personalizada  
by Dra. Sara Spim