**Cozinhar em família**

Hambúrguer de perú com arroz selvagem

**Ingredientes:**

- 300 gr peito de peru picado

- 60 gr de flocos de aveia-

 - 2 claras de ovo

- 65 gr de espinafres

- 75 gr de queijo feta

- 2 colheres de sopa de cebola picada

- alho picado e sal q.b.

**Modo de preparação**

Juntam-se todos os ingredientes numa taça e mistura-se bem. Divide-se em quatro e moldam-se 4 hambúrgueres. Fritam-se os hambúrgueres e vão a acompanhar com arroz selvagem.

Bom apetite.