HAMBÚRGUER DE CENOURA

**Prato Principal**

Eu escolhi esta receita porque achei que era uma receita saudável. É composta por legumes e não tem gordura sendo muito fácil de confecionar e sem necessidade de usar a frigideira. Achei-a interessante, nunca tinha feito mas, adoro experimentar coisas novas na cozinha.

É preciso ter hábitos de alimentação saudável para viver melhor.

**INGREDIENTES**

* 500G DE CENOURA
* 1 CEBOLA
* 2 OVOS
* 2 DENTES DE ALHO
* 5 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AVEIA
* 1 COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO
* 1 COLHER DE CHÁ DE OREGÃOS
* MEIA COLHER DE CHÁ DE PIMENTA

**PREPARAÇÃO**

1. rale as cenouras, tempere com sal e cozinha em água (aproximadamente 5 min)
2. escorra as cenouras cozidas
3. descasque e corte a cebola bem fininha, misture com as cenouras, o alho triturado, os temperos, os ovos e a farinha
4. misture bem a massa e aguarde 10 minutos
5. em seguida, modele a massa em forma de hambúrgueres, coloque-os numa assadeira forrada com papel de manteiga e asse a 190º de 20 a 30 minutos

**TEMPO DE PREPARAÇÃO**: 45 MINUTOS

**PORÇÕES**: 5 hambúrgueres generosos

**SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO**: massa integral e salada de alface e milho



**BOM APETITE!!!!!!!!**

**MATILDE MELO DE JESUS 6ºB Nº13**