



Mini Hambúrgueres De Atum, Maçã e Aveia

Nutricionista Tânia Rocha

Ingredientes:

1 cebola;
1 dente alho;
2 cenouras raladas;
3 latas atum (em água);
1 ovo;
2 maçãs;
2 chávenas flocos de aveia;
Sal, pimenta.

Preparação:

Picar o alho e a cebola. Alourar em azeite (adicionar 1 colher de sopa de água). Adicionar a cenoura ralada, temperar e deixar cozinhar.

Entretanto ralar as maçãs e misturar o atum escorrido. Adicionar ao preparado anterior, a mistura de cebola e cenoura.

Por fim, adicionar o ovo, os flocos de aveia e envolver bem.

Forrar o tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e formar mini hambúrgueres com o preparado. Levar ao forno cerca de 30 minutos.