

## HAMBURGUER

### **INGREDIENTES**

- 1 pé de brócolis
- 3 cenouras raladas
- 1 xícara de casca de abóbora ralada
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 tomates
- Sal a gosto

### **MODO DE PREPARO**

*Refogar os brócolis, a cenoura e a casca de abóbora ralada com alho e a cebola. Juntar todos os ingredientes em uma vasilha até obter uma mistura homogênea, depois moldar os hambúrgueres com a mão ou utilizar um copo para dar forma. Colocar uma rodela de tomate em cima de cada hambúrguer.*