



## Hambúrguer de Abóbora com Aveia

Almoço

⌚ Preparação 40 minutos 4 porções

### Ingredientes

ou

4 xícaras de chá de abóbora japonesa sem casca

ou

4 xícaras de chá de farelo de aveia sem glúten

ou

3 colheres de sopa molho de soja sem glúten

ou

3 colheres de sopa de cebolinha picada

ou

Pimenta do reino a gosto

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva

### Método de preparo

1

Preaqueça o forno a temperatura alta (200 °C).

2

Cozinhe a abóbora no vapor até que ela fique bem macia e amasse com um garfo.

3

Misture todos os outros ingredientes e separe em 4 partes, formando uma bola com as mãos. Feito isso, achate as laterais de cada um, moldando-os no formato de um hambúrguer.

4

Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos ou até que esteja firme e dourado.