

## Hambúrguer bovino caseiro

10 porções

### Ingredientes

ou

800 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru

ou

800 gramas de fraldinha bovina, com gordura, crua

ou

800 gramas de acém bovino moído cru

ou

1 grama de sal dietético

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)

### Método de preparo

1

Moer as carnes e misturar apenas com o sal. Triture a aveia e misture novamente com a carne.

2

Molde os hambúrgueres com aproximadamente 150 gramas cada.