



- As atividades de culinária sempre devem ser supervisionadas por um adulto responsável.

- Vocês podem mandar email para [pdavanzi@gmail.com](mailto:pdavanzi@gmail.com) para sugerir alguma receita e tirar dúvidas. Skype: paula.dell.avanzi

### Hambúrguer recheado

300g de carne moída
1 colher de chá de sal
1 dente de alho picado ou ralado fino
80g de queijo mussarela
1 tomate pequeno ou 5 tomates cereja
outras opções de recheio : cenoura ralada, bacon em cubinhos, queijo cheddar

1- Temperar a carne com um pouco de sal, misture e adicione o alho picado, misture novamente. Cortar o tomate e o queijo.

2- Dividir a carne em 4 ou 5 ou 6 partes e modelar conforme orientação do vídeo. Reserve na geladeira até o momento de grelhar.

5- Grelhar o hambúrguer em uma frigideira com uma colher de chá de óleo ou azeite, por 5 minutos de cada lado no fogo baixo.