



HAMBURGUER CASEIRO

 20 minutos

 30 minutos

 2 unidades

INGREDIENTES

- 100 gramas de lagarto bovino, moído, cru [100 g] **ou** 100 gramas de patinho bovino, sem gordura, moído, cru [100 g] **ou** 100 gramas de músculo bovino, sem gordura, moído, cru [100 g]
- 1 unidade de clara de ovo de galinha, crua [33 g]
- 1/2 colher de sopa de farelo de aveia, cru [NUTRI] [10 g]
- 1 colher de chá de condimento, alho em pó [3 g]
- 2 colheres de chá de condimento, cebola em pó [5 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.
- 2º Divida a massa em duas partes e modele 2 hambúrgueres.
- 3º Leve para assar em forno pré aquecido a 200° por 20 minutos ou até que estejam assados no ponto de sua preferência (se quiser, pode grelhar os hambúrgueres na frigideira com pouquíssimo azeite)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [79 g]	% DDR
ENERGIA	131 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	14 g	19 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	174 mg	137 mg	6 %