nutrium

Paulo Renato
Nutricionista · 3686N

HAMBÚRGUER COUVE FLOR

Fonte de Vitamina C

10 minutos
40 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- 1/2 cebola ralada
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo de galinha
- sal q.b
- Pimenta preta q.b
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de salsa desidratada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Após higienizar a couve flor, corte ele bem picadinha. Leve ao microondas por 8 minutos. Com a ajuda de um garfo, amasse bem. Adicione a cebola, a farinha, o ovo, o sal e a pimenta preta e misture. Modele os hambúrgueres do tamanho que desejar, sobre uma assadeira untada (utilize papel manteiga e derrame um fio de azeite). Derrame fio de azeite por cima do hambúrguer e salsa desidratada a gosto. Leve a assar no forno por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DR
ENERGIA	93 kcal	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	5 %
H. CARBONO	8 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	861 mg	458 mg	19 %