

HAMBURGUER CASEIRO

 8 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de acém bovino moído cru
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [30 g]
- 3 colheres de chá de condimento, alho em pó [9 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 5 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [30 g]
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua [15 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma tigela coloque o Acém moído
- 2º Acrescente os ovos, mexa bem
- 3º Acrescente a salsinha , cebola, cebolinha, alho em pó e por ultimo 1/2 limão expremido, sal a gosto.
- 4º Misture bem com as mãos
- 5º divida a carne com varios bolo de 150g de carne.
- 6º Com a mão faça formatos de hamburguer, e pronto para consume
- 7º Obs; você pode congelar os hamburgueres e ir fazendo conforme for consumir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (153 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	26 g	35 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	49 mg	76 mg	3 %