## 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
- 5° divida a carne com varios bolo de 150g de carne.
- 6° 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 %   |