



### HAMBÚRGUER (NUTRI ALESSANDRA MELO)

Uma ótima opção para consumir durante a semana, e nos lanches, receita prática e os hambúrgueres podem ser congelados.

 20 minutos 40 minutos 12 porções

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de patinho moído + 1/2 kg de músculo bovino (1000 g)
- 3 dentes de alho (amassados)
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha grande, adicione a carne e em seguida os temperos. Mexa, até que eles sejam distribuídos por toda a carne;
- 2º Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 100g por hambúrguer);
- 3º Leve ao fogo em frigideira antiaderente, ao forno ou à air fryer até o hambúrguer ficar no ponto de sua preferência! [Caso esteja congelado, leve ao forno por 20 minutos a 240°C]

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	170 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	32 g	30 g	40 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	40 mg	38 mg	2 %