



HAMBÚRGUER COMPLETO OPÇÃO JANTA NUTRI ALESSANDRA MELO

opção janta proteica

 20 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de patinho cozido
- 3 dentes de alho (amassados)
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g)
- 2 fatias médias de queijo muzzarella (40 g) se for intolerante a lactose não colocar
- 1 fatia média de tomate (15 g)
- 1 folha média de alface (10 g)

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 Adicione a farinha de aveia, aos poucos, até a carne ficar em uma consistência boa para enrolar;
- 3º Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 100g por hambúrguer);
- 4º 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)
- 5º monte o hambúrguer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	462 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	12 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	15 g	44 g	58 %
GORDURA	5 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	148 mg	445 mg	19 %