

**HAMBÚRGUER DE FRANGO (OPÇÃO DE JANTA) | NUTRI ALESSANDRA MELO**

Ótima opção para substituir o jantar de forma prazerosa e saudável

 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 70 gramas de peito de galinha ou frango cru
- 1 unidade de pão doce ou de hambúrguer (50 g) **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 20 gramas de cebola crua
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture o peito de frango no processador até que vire uma "pasta" [pode triturar em grandes quantidades como 1kg e armazenar na geladeira]
- 2º Pese 70g dessa massa de frango e tempere com seus temperos favoritos. Sugiro: páprica doce, açafrão, salsa desidratada e sal
- 3º Misture a massa de frango com os temperos e faça o formato de um bife de hambúrguer
- 4º Asse o hambúrguer de frango na air fryer ou forno pré aquecido a 200 graus por 15 minutos
- 5º Monte o sanduíche e consuma com molhos de sua preferência, indico mostarda e ketchup zero

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	306 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	17 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	35 %
GORDURA	4 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	147 mg	280 mg	12 %