Aline Di Paula Rodrigues
Nutricionista · 17602

LANCHE DE HAMBURGUER ARTESANAL

Um lanche saudável e equilibrado, feito com pão francês, hambúrguer artesanal de patinho grelhado, uma fatia de queijo mussarela derretido e uma camada de salada fresca de alface e tomate. Essa combinação oferece uma ótima proporção de proteínas magras, carboidratos e gorduras saudáveis. Ideal para uma refeição prática e nutritiva!

10 minutos
20 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 100 gramas de hamburguer de patinho
- 20 gramas de queijo mussarela
- 50 gramas de alface e tomate

MÉTODO DE PREPARO

1º Grelhe o hambúrguer de patinho em uma frigideira antiaderente ou churrasqueira até atingir o ponto desejado.
2º Monte o lanche: corte o pão francês ao meio, adicione a fatia de queijo mussarela, o hambúrguer grelhado e a salada de alface e tomate.
3º Sirva e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR LANCHE (220 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	424 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	23 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	27 g	36 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	267 mg	587 mg	24 %