Ana Luisa Pereira Duarte
Nutricionista · 23102801/P

HAMBURGUER CASEIRO COM BATATAS RÚSTICAS

Essa combinação de hambúrguer caseiro e batatas assadas é perfeita para um almoço ou jantar mais saudável, sem perder o sabor. As batatas assadas ficam crocantes e com um sabor incrível, e o hambúrguer caseiro é sempre mais gostoso e fresquinho.

25 minutos
40 minutos

INGREDIENTES

- 100 gramas de carne moída crua
- 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 fatia média de queijo mozarela (20 g)
- 2 colheres de sopa de maionese temperada proteica (30 g)
- 1 unidade pequena de batata-inglesa (70 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pré-aquecer o forno: Aqueça o forno a 200°C
2º Preparar as batatas: Lave bem as batatas e, se preferir, pode deixar a casca. Corte-as em pedaços grandes ou em formato de palitos, como batatas fritas.
3º Temperar: Coloque as batatas cortadas em uma tigela, adicione o azeite, sal, pimenta e as ervas. Misture bem para que todas as batatas fiquem cobertas com os temperos.
4º Assar: Transfira as batatas para uma assadeira, espalhando-as bem para que fiquem em uma única camada. Asse no forno por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo de vez em quando para que fiquem douradas e crocantes por igual.
5º Preparar a carne: Coloque a carne moída em uma tigela e tempere com sal, pimenta, alho, cebola (se usar) e outros temperos a gosto. Misture bem para que os temperos fiquem uniformemente distribuídos.
6º Formar os hambúrgueres: Divida a carne em porções de aproximadamente 120g a 150g, e modele os hambúrgueres com as mãos. Tente deixar a espessura uniforme para que cozinhem de maneira igual.
7º Cozinhar: Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione o azeite ou óleo. Quando estiver quente, adicione os hambúrgueres e cozinhe por 3-4 minutos de cada lado, até que fiquem bem dourados e cozidos no centro. Se desejar adicionar queijo, coloque uma fatia sobre o hambúrguer nos últimos minutos de cozimento e cubra a frigideira para derreter.
8º Coloque o hambúrguer dentro do pão e adicione os acompanhamentos que preferir (alface, tomate, queijo, etc.). Sirva as batatas assadas como acompanhamento do hambúrguer, podendo adicionar um molho, como ketchup ou maionese, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	206 mg	9 %