



HAMBÚRGUER CASEIRO E SAUDÁVEL

Uma opção prática, saborosa e nutritiva de hambúrguer. Autora: Ana Amélia Fernandez

 20 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de peru sem pele cru **ou** 100 gramas de peito de frango sem pele cru **ou** 100 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra crua
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
- 1/4 colher de chá de alho em pó [1 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 1 unidade de Pão de Hambúrguer [85 g]
- 1 fatia de queijo cheddar [28 g]
- 1 rodela de tomate cru [20 g]
- 1 folha frisada de alface crua [28 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Tempere a carne com sal e alho em pó.
- 2º Espalhe a carne numa forma de hamburger. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, cozinhe a carne e vire o lado durante 4 minutos.
- 3º Corte o pão e adicione a fatia de queijo cheddar.
- 4º Acrescente a carne de hamburger no pão e ponha por cima tomate em rodela e a alface cortada em pedaços.
- 5º Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [262 g]	% DR
ENERGIA	184 kcal	483 kcal	24 %
PROTEÍNA	17 g	45 g	91 %
H. CARBONO	6 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	9 g	24 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	9 g	47 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	423 mg	1108 mg	46 %