



HAMBURGUER DE FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua picada ou ralada [30 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- Sal, pimenta e oregãos q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triture o frango até obter pedaços pequenos e moldáveis (mas não uma pasta).
- 2º Misture o frango e os vegetais. Tempere a gosto.
- 3º Faça pequenas bolas e espalme até formar um hambúrguer.
- 4º Cozinhe numa frigideira com um fio de azeite de ambos os lados, ou leve ao forno durante aproximadamente 10 a 15 min a 180°C [vire a meio].
- 5º Sirva com pão ou massa e hortícolas a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [249 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 70 kcal | 174 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 25 g | 51 % |
| H. CARBONO | 2 g | 5 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 2 g | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 9 % |
| SÓDIO | 2607 mg | 6487 mg | 270 % |