



HAMBURGUERES DE FRANGO E COGUMELOS

 8 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de cebola crua
- 250 gramas de cogumelos crus
- 125 gramas de queijo mozzarella light - opcional
- 30 gramas de azeitona
- 100 gramas de frango cozido em lata

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Picar os hortícolas e as azeitonas e reservar.
- 2º Numa taça, incorporar todos os ingredientes (com a excepção do queijo) até obter uma massa moldável.
- 3º Temperar a gosto e envolver.
- 4º Se quiser, adicionar pequenos pedaços de mozzarella.
- 5º Num tabuleiro forrado com papel vegetal, dispor a mistura em formato de hambúrguer ou almondega e levar ao forno durante 20 min a 180°C (se necessário, virar a meio da confeção) ou confecionar numa frigideira com um pouco de azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [76 g]	% DR
ENERGIA	82 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	16 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	155 mg	117 mg	5 %