

HAMBÚRGUER DE PERU E ESPINAFRES

8 porções

INGREDIENTES

- 5 dentes de alho cru (15 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 600 gramas de peito de peru sem pele cru
- 150 gramas de espinafres crus
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 10 unidades, laminados de cogumelos crus (30 g)
- 1 colher de chá de tomilho seco (2 g), msal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Ponha os bifes de peru num processador de alimentos e triture. Reserve .
- 2º Coloque as cenouras, os cogumelos e os alhos no processador e repita o processo.
- 3º No processador de alimentos, misture e todos os ingredientes anteriores e envolva até obter uma pasta homogénea (adicionando também o sal, tomilho e pimenta preta).
- 4º Por fim, numa taça grande, junte os espinafres à mistura anterior, de forma a que fique tudo homogéneo.
- 5º Sobre papel vegetal, junte cerca de uma colher de sopa do preparado e espalme para ficar em forma redonda.
- 6º Aqueça bem a frigideira e grelhe os hambúrgueres.
- 7º Acompanhe com uma mistura de legumes/ salada mista

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DR
ENERGIA	96 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	17 g	18 g	36 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	78 mg	84 mg	3 %