



### LANCHE DE HAMBURGUER ARTESANAL (CÓPIA)

Um lanche saudável e equilibrado, feito com pão francês, hambúrguer artesanal de patinho grelhado, uma fatia de queijo mussarela derretido e uma camada de salada fresca de alface e tomate. Essa combinação oferece uma ótima proporção de proteínas magras, carboidratos e gorduras saudáveis. Ideal para uma refeição prática e nutritiva!

 10 minutos 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g]
- 1 fatia média de queijo mussarela [20 g]
- 1 folha grande de alface [15 g]
- 1 hambúrguer de patinho [100 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Grelhe o hambúrguer de patinho em uma frigideira antiaderente ou churrasqueira até atingir o ponto desejado.
- 2º Monte o lanche: corte o pão francês ao meio, adicione a fatia de queijo mussarela, o hambúrguer grelhado e a salada de alface e tomate.
- 3º Sirva e aproveite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR LANCHE (185 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	350 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	17 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	17 g	31 g	42 %
GORDURA	6 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	208 mg	385 mg	16 %