



HAMBÚRGUER DE ATUM

10 horas

10 horas

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture os ingredientes e modele o hambúrguer
- 2º Leve a uma frigideira antiaderente
- 3º Em fogo médio dore o hambúrguer dos dois lados
- 4º Quando estiver finalizando adicione uma fatia de mussarela para derreter e tampe a frigideira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	23 g	31 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	273 mg	11 %