

HAMBÚRGUER ARTESANAL COMPLETO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g)
- 80 gramas de patinho bovino, sem gordura, grelhado temperado
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 5 gramas de maionese Heinz ou mostarda Heinz [opcional]
- 10 gramas de catchup Heinz [opcional]
- 15 gramas de queijo muzzarella com ou zero lactose ou 15 gramas de queijo minas, meia cura

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere a carne moída crua, amasse e modele em formato de hambúrguer. Grelhe com um pouco de azeite de oliva extravirgem e adicione sobre a carne o queijo. Corte o pão, passe a maionese e o catchup [ou apenas 1 deles], adicione a carne com queijo, a alface e o tomate.
- 2º Caso deseje acompanhar com refrigerante, opte por um zero açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (230 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	466 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	17 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	17 g	39 g	52 %
GORDURA	7 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	246 mg	567 mg	24 %