

**HAMBÚRGUER DE CARNE | PATINHO , MÚSCULO OU ACÉM | ARTESANAL** 16 porções**INGREDIENTES**

- 2kg de patinho bovino, sem gordura, cru (acém ou músculo)
- Sal a gosto
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de sopa de condimento, paprica defumada [7 g]
- 1 colher de sopa de condimento, alho em pó [10 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º  Em uma tigela grande, coloque 2 kg de carne moída magra (patinho, músculo ou acém). 2º  Tempere com alho, sal, pimenta-do-reino, chimichurri e páprica defumada — ou os temperos que preferir. 3º  Misture bem com as mãos até os temperos incorporarem à carne. 4º  Separe porções de 120g e faça bolinhas. 5º  Modele os hambúrgueres à mão ou use um modelador [industrial ou doméstico]. 6º  Coloque cada hambúrguer entre dois plásticos ou envolva em plástico filme, para evitar que grudem. 7º  Leve ao freezer e armazene por até 3 meses.  Dica: Na hora de usar, retire do congelador e leve direto à frigideira, airfryer ou grelha — sem precisar descongelar!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (126 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 135 kcal  | 170 kcal           | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 1 g       | 1 g                | 0 %   |
| PROTEÍNA           | 22 g      | 27 g               | 36 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 6 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| SÓDIO              | 57 mg     | 72 mg              | 3 %   |