

**HAMBÚRGUER DE FRANGO | ARTESANAL** 8 porções**INGREDIENTES**

- 1kg de peito de frango, sem pele, cru, moído ou processado
- 1 unidade pequena de cebola crua, ralada [30 g]
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de condimento, paprica [7 g]
- 2 colheres de sopa de salsa crua [20 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º  Em uma tigela, misture o frango moído com todos os temperos e a aveia. 2º  Amasse bem com as mãos até formar uma massa homogênea. 3º  Divida em porções de 130g e modele os hambúrgueres (à mão ou com modelador). 4º  Coloque entre dois plásticos ou envolva em plástico filme para não grudarem. 5º  Leve ao freezer e conserve por até 3 meses.  Dica da nutri: Prepare direto na frigideira antiaderente, airfryer ou grelha, sem precisar descongelar. Fica ótimo com legumes grelhados, pão integral ou dentro de uma salada reforçada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	28 g	37 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	67 mg	90 mg	4 %