

**RECEITA HAMBÚRGUER DE ATUM** 9.3 Hambúrgueres**INGREDIENTS**

- 3 latas of atum em conserva light (594 g)
- 150 grams of aveia em flocos crua
- Tempero a gosto: Sal, ervas, cebola, cheiro verde, etc

COOKING METHOD

- 1º Escorra o óleo de 02 latas de atum e mantenha 01 lata com o óleo.
- 2º Despeje em um recipiente misturando o atum com a aveia e os temperinhos.
- 3º Molde os hambúrgueres de em torno de 80g. Pode ser assado ou grelhado.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER HAMBÚRGUER (80 g)	% DRI
ENERGY	172 kcal	138 kcal	7 %
CARBOHYDRATE	13 g	11 g	4 %
PROTEIN	23 g	19 g	25 %
FAT	2 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	2 %
FIBER	2 g	1 g	6 %
SODIUM	291 mg	233 mg	10 %