BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

RECEITA HAMBÚRGUER DE ATUM

9.3 Hambúrgueres

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARO

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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBÚRGUER (80 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	23 g	19 g	25 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	291 mg	233 mg	10 %