

**HAMBÚRGUER FIT**

1 porção

INGREDIENTES

- Pão integral redondo [50g]
- 2 colheres de sopa de maionese de Abacate [31 g]
- 1 porção de burger Funcional [107 g]
- 1 fatia grande de queijo minas light- FLAMBADO[40 g]
- Folhas de Rúcula [30g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Corte o pão ao meio; 2. Passe 1 colher de sopa de maionese de abacate em cada lado do pão; 3. coloque 1 unidade do Burger funcional; 4. Para flambar o queijo minas, pode usar um maçarico ou então em uma frigideira bem quente (doure os dois lados e está pronto). Acrescente ao hambúrguer; 5. Acrescente as folhas de rúcula, coloque a outra metade do pão e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [258 g]	% DDR
ENERGIA	132 kcal	342 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	11 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	478 mg	1236 mg	51 %