



HAMBÚRGUER VEGANO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de Pão Integral redondo (50g)
- 1 porção de maionese de Abacate (16 g)
- 1 porção de burger vegano (139 g)
- 1 xícara de chá de Cogumelos laminados grelhado (121 g)
- Folhas de rúcula (30g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Corte o pão ao meio; 2. passe a porção de maionese de abacate; 3. coloque 1 unidade do Burger vegano; 4. Para grelhar os cogumelos, corte eles em laminas, aqueça uma frigideira e untada com óleo grelhe os cogumelos. Grelhe em fogo baixo. 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 (355 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	406 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	12 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	25 %
GORDURA	6 g	21 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	13 g	53 %
SÓDIO	249 mg	884 mg	37 %