



## HAMBÚRGUER CASEIRO (FÁCIL)

 5 unidades

### INGREDIENTES

- carne moída (500 g)
- 1 unidade de ovo de galinha
- 1 unidade pequena de cebola crua
- 2 unidades de alho cru
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite (para refogar)
- Temperos opcionais: salsa picada, cebolinha verde, páprica, cominho, orégano, entre outros.

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, molde os hambúrgueres e asse em forno pré-aquecido a 200°C, ou grelhe em frigideira com azeite. Se preferir, pode congelar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (118 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	24 g	28 g	37 %
GORDURA	14 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	454 mg	536 mg	22 %