



HAMBÚRGUER CASEIRO

Aprenda a fazer esse hambúrguer caseiro rápido, fácil e sem conservantes! Faça uma quantidade a mais e congele para ter quando precisar. É uma ótima opção para o jantar e para os lanches nos dias de correria.

 20 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída crua [bovina ou de frango]
- 8 dentes de alho, cru, picados
- 1 unidade média de cebola picada
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha
- 40 fatias de pão integral (1000 g)
- 20 fatias medias de queijo muzarella (400 g)
- 20 folhas médias de alface americana crua (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a carne, cebola, alho e sal em uma bacia e depois leve-os em partes ao processador de alimentos. Processe-os até misturar bem os temperos à massa. Coloque a massa em uma bacia novamente e misture a salsinha e cebolinha.
- 2º Faça os hambúrgueres usando as forminhas ou, caso não as tenha, faça bolinhas de massa com as mãos e na sequencia achate-as para moldar em formato de hambúrguer.
- 3º Você pode dourar os hambúrgueres em frigideira untada com um fio de azeite de oliva e monte seu hamburger para comer e ser feliz :)
- 4º Outra opção seria moldar a metade dessa massa em formato de hambúrgueres e a outra metade da massa abrir sobre um papel filme, rechear com queijo e milho e enrolar fazendo um rocambole de carne moída para comer na hora ou para congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	301 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	20 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	23 g	30 %
GORDURA	9 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	280 mg	375 mg	16 %