



## HAMBURGUER DE FRANGO

Ótima opção para substituir o jantar de forma prazerosa e saudável

 15 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 90 gramas de peito de galinha ou frango cru
- 1 unidade de pão doce ou de hamburger (50 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 20 gramas de cebola crua
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture o peito de frango no processador até que vire uma "pasta" (pode triturar em grandes quantidades como 1kg e armazenar na geladeira)
- 2º Pese 90g dessa massa de frango e tempere com seus temperos favoritos. Sugiro: páprica doce, açafrão, salsa desidratada e sal
- 3º Misture a massa de frango com os temperos e faça o formato de um bife de hamburger
- 4º Asse o hamburger de frango na air fryer ou forno pré aquecido a 200 graus por 15 minutos
- 5º Monte o sanduiche e consuma com molhos de sua preferência, indico mostarda e ketchup zero

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (200 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 169 kcal  | 338 kcal           | 17 %  |
| CARBOIDRATOS       | 15 g      | 30 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 15 g      | 30 g               | 40 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 10 g               | 19 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 5 g                | 22 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 8 %   |
| SÓDIO              | 87 mg     | 174 mg             | 7 %   |