Cássia Muller
Nutricionista · 65730

HAMBURGUER CASEIRO PARA ENCAIXAR NA DIETA.

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g)
- 60 gramas de patinho cozido
- 1 fatia pequena de queijo prato (15 g) ou 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 15 gramas de maionese, light

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar o patinho moído (pode ser acem ou musculo também) com creme de cebola (bater a cebola no liquidificador) e condimendos a gosto, porções de 85g (vai perder água e peso durante o preparo) e congelar.

2º No dia que quiser optar por essa janta, é só montar o lanche, não acrescentado óleo em nenhuma etapa do processo.

3º Pode temperar a maionese com cheiro verde, salsinha, cebolinha, picles...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	260 kcal	423 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	22 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	20 g	32 g	43 %
GORDURA	10 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	301 mg	489 mg	20 %