

RECEITA DE HAMBÚRGUER DE ATUM

Hamburguer de atum

🕒 20 horas
🕒 20 horas
🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva (120 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra todo o liquido da lata do atum (solido natural)
- 2º Adicione um ovo e misture juntamente com o atum
- 3º Coloque sal e outros temperos de sua preferencia
- 4º Coloque na frigideira antiaderente moldando como se fosse um hambúrguer
- 5º Quando tiver desgrudando de um lado vire e coloque uma fatia de mussarela por cima e tampe a panela
- 6º Quando estiver desgrudando do outro lado esta pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (144 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 203 kcal | 292 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 1 g | 1 g | 0 % |
| PROTEÍNA | 23 g | 34 g | 45 % |
| GORDURA | 11 g | 16 g | 29 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 6 g | 26 % |
| FIBRA ALIMENTAR | — | — | — |
| SÓDIO | 298 mg | 430 mg | 18 % |