

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 %