



HAMBÚRGUER FIT

Uma ótima opção para consumir durante a semana, pois pode ser congelado! ;)

 20 minutos

 40 minutos

 14 porções

INGREDIENTES

- 1kg de patinho moído
- 2 unidades de ovo de galinha
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 unidade média de cebola cortada em pedaços pequenos
- 3 dentes de alho (amassados)
- Salsinha e cebolinha a gosto (quanto mais, melhor!)
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha grande, adicione a carne e em seguida os temperos. Mexa, até que eles sejam distribuídos por toda a carne;
- 2º Acrescente os 2 ovos e amasse a carne;
- 3º Adicione a farinha de aveia, aos poucos, até a carne ficar em uma consistência boa para enrolar;
- 4º Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 100g por hambúrguer);
- 5º Leve ao forno ou à air fryer até o hambúrguer ficar no ponto de sua preferência! (Caso esteja congelado, leve ao forno por 20 minutos a 240°C)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	28 g	29 g	38 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	49 mg	51 mg	2 %