



### 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 %   |