



## HAMBÚRGUER

Uma ótima opção para consumir durante a semana, e nos lanches, receita prática e os hambúrgueres podem ser congelados.

 20 minutos 40 minutos 12 porções

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de patinho moído + 1/2 kg de músculo bovino (1000 g)
- 1 xícara de farelo de aveia
- 3 dentes de alho (amassados)
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 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 Adicione a farinha de aveia, aos poucos, até a carne ficar em uma consistência boa para enrolar;
- 3º Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 100g por hambúrguer);
- 4º Leve ao fogo em frigideira antiaderente, 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 (102 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	31 g	32 g	42 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	37 mg	38 mg	2 %