

HAMBURGUER DE RAP10

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de hamburguer de Carne Vermelha Magra
- 1 Unidade de rap 10 (40 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- Alface e tomate a vontade

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hamburguer caseiro: 120g de carne moída magra temperada com sal, pimenta do reino e cheiro verde [a gosto]. Para ficar mais prático, congele em porções de 120g.
- 2º Espalhe o hamburguer no rap10 e leve para grelhar em uma frigideira antiaderente com o hamburguer virado para baixo em fogo alto.
- 3º Após grelhar, vire e acrescente a fatia de mozzarella. Tampe a frigideira para que o queijo derreta mais rápido.
- 4º Acrescente alface e tomate a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	16 g	28 g	37 %
GORDURA	7 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	91 mg	163 mg	7 %