



## HAMBÚRGUER CASEIRO

Aprenda a fazer esse hambúrguer caseiro rápido, fácil e sem conservantes! Faça uma quantidade a mais e congele para ter quando precisar. É uma ótima opção para o jantar e para os lanches nos dias de correria.

 20 porções

## INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída crua [bovina ou de frango]
- 8 dentes de alho, cru, picados
- 1 unidade média de cebola picada
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma bacia (exceto a salsinha e cebolinha) e depois leve-os em partes ao processador de alimentos. Processe-os até misturar bem os temperos à massa. Coloque a massa em uma bacia novamente e misture a salsinha e cebolinha.
- 2º Faça os hambúrgueres usando as forminhas ou, caso não as tenha, faça bolinhas de massa com as mãos e na sequencia achate-as para moldar em formato de hambúrguer.
- 3º Você pode dourar os hambúrgueres em frigideira untada com um fio de azeite de oliva para comer na hora ou também congelar para ter durante a semana.
- 4º Outra opção seria moldar a metade dessa massa em formato de hambúrgueres e a outra metade da massa abrir sobre um papel filme, rechear com queijo e milho e enrolar fazendo um rocambole de carne moída para comer na hora ou para congelar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	25 g	13 g	18 %
GORDURA	10 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	71 mg	39 mg	2 %