

**LANCHE DE HAMBURGUER CASEIRO NUTRI**

Hamburger caseiro

 40 minutos 40 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão de hambúrguer [70 g] **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral [64 g]
- 100 gramas de acém bovino moído cru **ou** 1 filé de patinho bovino, sem gordura, cru [120 g]
- 2 fatias pequenas de cebola [8 g]
- 1 colher de chá rasa de maionese [molho] [3 g]
- 3 gramas de catchup
- 2 folhas médias de alface [20 g] **ou** 4 folhas de rúcula, crua [8 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g] **ou** 2 fatias pequena de picles, pepino, azedo [14 g]
- 20 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para modelar os hambúrgueres, jogue-o de uma mão para a outra: isso faz expulsar o ar de dentro de carne, e ele não se desmancha ao ser cozido. Na frigideira ou chapa, coloque a manteiga. Tempere os hambúrgueres com sal e pimenta e grelhe-os por dois minutos. Amasse o hambúrguer com uma espátula. Ao virá-lo, coloque a fatia de queijo. Grelhe por mais dois minutos e reserve. Monte o hambúrguer com o pão, molho de sua preferência, alface, picles, a carne grelhada com o queijo derretido e molho novamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	168 kcal	336 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	28 g	37 %
GORDURA	6 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	248 mg	496 mg	21 %