



"HAMBÚRGUERES" DE FRANGO

 10 porções

INGREDIENTES

- 450 gramas de bife ou peito de frango sem pele cru
- 150 gramas de brócolos crus
- 80 gramas de queijo para culinária ralado light
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- Sal, alho em pó, pimentão doce, pimenta e sumo de limão q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Tempere o frango com sumo de limão, sal e especiarias a gosto
- 2º Corta o frango em tiras tipo stroganoff
- 3º Pica ou rala os brócolos
- 4º Numa taça mistura todos os ingredientes
- 5º Forrar um tabuleiro [para ir ao forno] ou o cesto da air fryer com papel vegetal e com a ajuda de uma colher dispõe círculos do preparado sem os sobrepor
- 6º Cozinha por 15 a 20min a 180º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (82 g)	% DR
ENERGIA	122 kcal	101 kcal	5 %
PROTEÍNA	19 g	16 g	31 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	359 mg	295 mg	12 %