

HAMBÚRGUER CASEIRO SEM LEITE



Este hambúrguer caseiro feito com carne magra é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade e com ingredientes naturais, é uma opção perfeita para uma refeição equilibrada e nutritiva.

Combinado com acompanhamentos leves e refrescantes, ele oferece sabor e praticidade, sendo ideal para quem busca saúde e prazer à mesa.

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 80 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 1 Unidade de pão de Hambúrguer Original Sem glúten Jasmine [75 g] **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 1 Unidade de pão para Hambúrguer Original Wickbold [50 g] **ou** 1 Unidade de pão para Hambúrguer com Gergelim Pullman Grand Burger [50 g]
- 2 fatias pequenas de tomate [20 g]
- 15 gramas de ketchup
- 2 gramas de sal dietético
- 20 gramas de maionese [molho] light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere a carne de acordo com a sua preferência: sal, alho, pimenta do reino, etc.
- 2º Modele a carne crua
- 3º Leve à frigideira bem quente, grelha ou air fryer e deixe no ponto desejado
- 4º Monte o lanche conforme os ingredientes listados acima
- 5º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	17 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	28 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	446 mg	937 mg	39 %