

HAMBÚRGUER CASEIRO III



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

- 200 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 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 gramas de sal dietético
- 15 gramas de ketchup

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 (273 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	426 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	11 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	17 g	47 g	63 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	298 mg	815 mg	34 %