

HAMBÚRGUER CASEIRO SAUDÁVEL



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

- 120 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
- 10 gramas de maionese (molho) light **ou** 1 Colher de sopa de creme de ricota light - Ipanema (30 g)
- 10 gramas de mussarela **ou** 10 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 2 fatias pequenas de tomate (20 g)
- 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 [260 g]	% DDR
ENERGIA	143 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	13 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	43 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	326 mg	846 mg	35 %