



## HAMBURGUER PROTEICO FUNCIONAL

Hambúguer de frango ou carne, fonte de proteína e rico em fibras

-  40 minutos
-  3 horas e 30 minutos
-  4 porções

## INGREDIENTES

- 400 gramas de carne de boi, dianteiro, peito, só a parte magra, cru
- 1 unidade de clara de ovo de galinha cozida (30 g)
- 40 gramas de farinha de aveia
- 15 gramas de quinoa
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua (4 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Vem com o Modo de Preparo: Em uma tigela funda, misture a carne, a clara, a chia [ a gosto], a farinha de aveia, a cebola, salsa, coentro e temperos naturais a gosto. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino (a gosto). Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúrguer dos dois lados com a técnica sem óleo (pingando água). Os hambúrgueres podem ser congelados. Separe em porções individuais e leve ao freezer embalado em saquinhos hora de usar, basta descongelar naturalmente. OBS: é importante esse processo de congelamento para deixar a carne mais firme.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (132 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 158 kcal  | 209 kcal           | 10 %  |
| CARBOIDRATOS       | 7 g       | 9 g                | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 18 g      | 24 g               | 32 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 8 g                | 15 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 12 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g                | 5 %   |
| SÓDIO              | 71 mg     | 94 mg              | 4 %   |