



HAMBURGUER DE FRANGO COMPLETO

Ótima opção para substituir o jantar de forma prazerosa e saudável

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 90 gramas de peito de galinha ou frango cru
- 1 unidade de pão doce ou de hamburguer (50 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 20 gramas de cebola crua
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture o peito de frango no processador até que vire uma "pasta" (pode triturar em grandes quantidades como 1kg e armazenar na geladeira)
- 2º Pese 90g dessa massa de frango e tempere com seus temperos favoritos. Sugiro: páprica doce, açafraão, salsa desidratada e sal
- 3º Misture a massa de frango com os temperos e faça o formato de um bife de hamburguer
- 4º Asse o hamburguer de frango na air fryer ou forno pré aquecido a 200 graus por 15 minutos
- 5º Monte o sanduiche e consuma com molhos de sua preferência, indico mostarda e ketchup zero

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	338 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	40 %
GORDURA	5 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	87 mg	174 mg	7 %