

**HAMBÚRGUER CASEIRO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g)
- 80 gramas de carne bovina, moído, sem gordura, cru
- 1 fatia de queijo mussarela
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare e modele a carne
- 2º Asse a carne até o ponto da sua preferência
- 3º Abra o pão e sele um dos lados na chapa
- 4º Após isso é só montar, carne queijo, alface e tomate
- 5º Agora é só se servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (217 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	374 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	17 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	29 g	38 %
GORDURA	5 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	214 mg	464 mg	19 %