



HAMBÚRGUER ASSADO

 35 minutos 1 hora 9 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal [5 g]
- 2 colheres de chá de açúcar [10 g]
- 1 sachê de fermento biológico [15 g]
- 1 xícara de chá de água morna [237 g]
- 500 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 1 colher de sopa de extrato de tomate [20 g]
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]
- 180 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a farinha com a água morna, sal, açúcar e fermento.
- 2º Vá misturando e se for necessário acrescente mais água.
- 3º Deixe a massa descansando e cubra com um pano de prato.
- 4º Corte a massa em 9 partes iguais e abra em pequenos círculos que vão receber o recheio.
- 5º Para o recheio tempere a carne com os temperos de sua preferência, extrato e mostarda.
- 6º Refogue a carne até que fique pronta e deixe esfriar antes de rechear.
- 7º Coloque uma fatia de queijo e cerca de 3 colheres de sopa de carne (60 g) em cada hambúrguer.
- 8º Feche a massa juntando todas as pontas.
- 9º Leve ao forno por cerca de 20 minutos a 200 graus.
- 10º Você pode congelar os Burguers antes ou depois de assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	199 kcal	307 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	23 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	14 g	21 g	28 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	181 mg	278 mg	12 %