



HAMBURGUER PROTEICO FUNCIONAL (CÓPIA)

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 hambúguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúguer 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 %