

HAMBÚRGUER BEN DEZ

Este hambúrguer além de saboroso é muito saudável, camufla as folhas de chicória, sendo uma excelente opção para as crianças. Além disso leva ricota para aumentar o volume da massa, diminuindo o valor final de colesterol, de gordura saturada e reduzindo calorias. Usa farinha de trigo integral, acrescentando fibras à receita. Pode ser servido como prato principal para o público infantil ou até mesmo nos lanches de sábado ou de domingo à noite, ou quando não sabemos o que fazer de saudável para a nossa família.

🕒 30 minutos

🕒 40 minutos

🍴 6 porções

INGREDIENTES

- 1 folha média de chicória crua (200 g)
- 200 gramas de frango temperado cozido desfiado
- 1 xícara de chá de queijo, ricota, leite integral (246 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo integral(14 g)
- 1 pitada, noz-moscada, moída
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture a folha de chicória em um processador e reserve em uma tigela. Processe também o frango temperado cozido desfiado, a ricota, a clara e a noz moscada.
- 2º Misture com a farinha de trigo integral e a chicória triturada.
- 3º Faça 6 hamburgueres e coloque-os em uma assadeira.
- 4º Pincele com o azeite de Oliva e leve ao forno médio para assar por cerca de 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	20 %
GORDURA	8 g	9 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	77 mg	86 mg	4 %