

## SANDUÍCHE DE HAMBÚRGUER ARTESANAL

1 Porção

### INGREDIENTES

- 1 porção de hambúrguer (103 g)
- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 50 gramas de creme de ricota
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 colher de sopa rasa de ketchup (11 g)
- 1 colher de sopa rasa de maionese (molho) (17 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no pão e sirva

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (317 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	548 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	15 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	14 g	46 g	61 %
GORDURA	15 g	47 g	86 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	576 mg	1825 mg	76 %