

HAMBÚRGUER DE PATINHO CASEIRO COM PÃO E SALADA

HAMBÚRGUER DE CARNE DE PATINHO CASEIRO COM PÃO E SALADA

 15 horas 20 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) ou 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 bife médio de patinho grelhado (90 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g) ou 2 fatias pequenas de pepino (6 g)
- 1 folha média de alface (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º ASSE OU FRITE EM UM FIO DE AZEITE O HAMBURGUER DE PATINHO E DEPOIS JUNTOS AOS DEMAIS INGREDIENTES, MONTANDO O HAMBÚRGUER

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	17 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	22 g	37 g	49 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	200 mg	332 mg	14 %