



MINI HAMBÚRGUER

INGREDIENTES

- 250 gramas de carne moída
- Sal e pimenta a gosto!
- Azeite para untar a forma!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a carne com sal e pimenta.
- 2º Molde e leve para assar em forma antiaderente por aproximadamente 20 minutos ou até que estejam cozidos.
- 3º Pode ser feito na frigideira ou air-fryer também, se desejar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 %
PROTEÍNA	26 g	34 %
GORDURA	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	119 mg	5 %