Julia Emili Kipper
Nutricionista · 18229D

HAMBÚRGUER CASEIRO

50 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- Hambúrguer:
- 100 gramas de carne moída crua
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (18 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- Sal e temperos a gosto!
- Demais ingredientes:
- 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 1 fatia de queijo (20 g)
- 2 fatias de tomate (30 g)
- 1 folha de alface (10 g)
- 1/2 unidade cebola refogada (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Para o hambúrguer:
2º Em uma vasilha grande, adicione a carne e em seguida os temperos. Mexa, até que eles sejam distribuídos por toda a carne;
3º Adicione a farinha de aveia, enrole e amasse em formato de hambúrguer;
4º Leve ao fogo em frigideira antiaderente, ao forno ou à air fryer até o hambúrguer ficar no ponto de sua preferência!
5º Monte seu hambúrguer!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (291 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	598 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	18 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	15 g	43 g	58 %
GORDURA	8 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	182 mg	529 mg	22 %