



HAMBÚRGUER SAUDÁVEL

Uma opção de jantar versátil [o hambúrguer pode ser de carne, frango, peixe ou vegetal - lentilha/grão de bico].

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 90 gramas de pão de beterraba ou 1 unidade de pão de Hamburguer [75 g]
- 70 gramas de carne moída [peso pronto, usar cerca de 95 gramas de carne crua, de preferência patinho] ou 120 gramas de peito de frango sem pele cru triturado
- 20 gramas de queijo [1 fatia]
- 25 gramas de queijo Fresco Batido sem gordura OU iogurte natural desnatado OU iogurte grego desnatado
- 10 gramas de ketchup
- 5 gramas de mostarda
- 30 gramas de tomate cherry ou tomate comum
- 1 porção de sunomono de pepino [39 g]
- 50 gramas de rúcula ou outro vegetal folhosos da sua preferência [alface, escarola, espinafre, acelga]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No processador processe o frango cru com temperos a gosto, depois coloque na frigideira aquecida untada com azeite. No caso do hamburguer de carne, coloque direto na frigideira quente untada com azeite [adicione sal e pimenta].
- 2º Toste o pão cortado ao meio. No fim, adicione o queijo por cima do hamburguer, salpique água na frigideira e abafe com uma tampa para que o queijo derreta.
- 3º Faça a montagem com o molho especial [queijo fresco/iogurte grego ou natural desnatado, ketchup e mostarda] e salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (356 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	474 kcal	24 %
PROTEÍNA	11 g	39 g	78 %
CARBOIDRATOS	13 g	48 g	18 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	3 g	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	129 mg	461 mg	19 %