






## HAMBURGUER CASEIRO

 20 minutos  
 30 minutos  
 2 unidades

### INGREDIENTES

- 100 gramas de músculo bovino, sem gordura, moído, cru (100 g) **ou** 100 gramas de patinho bovino, sem gordura, moído, cru (100 g) **ou** 100 gramas de lagarto bovino, moído, cru (100 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha, crua (33 g)
- 1/2 colher de sopa de farelo de aveia, cru (NUTRI) (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, alho em pó (3 g)
- 2 colheres de chá de condimento, cebola em pó (5 g)
- 1 colher de sopa de salsa, crua (4 g)
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.
- 2º Divida a massa em duas partes e modele 2 hambúrgueres.
- 3º Leve para assar em forno pré aquecido a 200º por 20 minutos ou até que estejam assados no ponto de sua preferência [se quiser, pode grelhar os hambúrgueres na frigideira com pouquíssimo azeite]

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (79 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	14 g	19 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	174 mg	137 mg	6 %