Laura Zago
Nutricionista · 23120

LANCHE DE HAMBÚRGUER ARTESANAL

Um lanche saudável e equilibrado, feito com pão, hambúrguer artesanal de patinho grelhado, uma fatia de queijo mussarela derretido e uma camada de salada fresca de alface e tomate. Essa combinação oferece uma ótima proporção de proteínas magras, carboidratos e gorduras saudáveis. Ideal para uma refeição prática e nutritiva!

15 minutos
25 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) ou 1 pão de hambúrguer ou 2 fatias de pão de forma
- 1 fatia média de queijo mussarela (20 g)
- Alface e tomate à vontade
- 120 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 1 unidade pequena de batata-inglesa assada (70 g)
- 1 colher de sopa de ketchup Heinz (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Grelhe o hambúrguer de patinho em uma frigideira antiaderente ou churrasqueira até atingir o ponto desejado.
2º Monte o lanche: corte o pão ao meio, adicione a fatia de queijo mussarela, o hambúrguer grelhado e a salada de alface e tomate.
3º Para fazer a batata, corte em pedaços finos e asse na air fryer com um fio de azeite e temperos naturais a gosto (sal, páprica, alecrim).
4º Se desejar, acrescente ketchup no hambúrguer ou na batata (fique atento ao rótulo das marcas)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR LANCHE (185 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	290 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	17 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	24 g	32 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	180 mg	334 mg	14 %