



HAMBÚRGUER DE FRANGO

30 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de frango cru moído
- 1 unidade média de cebola ralada (70 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20 g)
- 1 clara de ovo (33 g) ou 30 gramas de farinha de linhaça ou chia (1 col sopa hidratada com 1 col sopa de água)
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pre-aqueça o forno a 180°C (temperatura média).
- 2º Se preferir, em vez de comprar o frango moído, bata os 600 g de peito frango desossado e sem a pele no processador de alimentos até obter uma mistura lisa.
- 3º Numa tigela, coloque todos os ingredientes, exceto o azeite.
- 4º Misture com as mãos até obter uma massa compacta e lisa. Cubra com filme e leve à geladeira por 15 minutos. Divida a massa em 4 partes. Com as mãos, faça uma bola com cada parte e aperte cada uma para formar hambúrgueres bem redondos.
- 5º Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, coloque 1 colher (chá) de azeite e espalhe, girando a frigideira. Coloque dois hambúrgueres e deixe dourar por 3 minutos de cada lado. Transfira os hambúrgueres para uma assadeira e leve ao forno para não esfriar, enquanto frita os outros dois discos com a outra colher (chá) de azeite.
- 6º Dica: pode ser assado na airfryer, porém pode ficar mais "seco". Feito da forma acima fica mais suculento. Pode ser combinado com purê, utilizado no seu hambúrguer ou com o arroz e feijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	230 kcal	423 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	24 g	43 g	58 %
GORDURA	13 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	123 mg	227 mg	9 %