



HAMBURGUER CASEIRO DE FRANGO

INGREDIENTES

- 2 Peitos de Frango cortados em cubos
- 1 fatia de Pão de forma integral [para dar liga] [25 g]
- 50 gramas de alho poró picado
- 50 gramas de cebola crua picada
- 1 dente de alho
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 fio de azeite
- sal e pimenta À gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o frango com sal e pimenta, e bata no processador com o pão até obter uma carne moída. Transfira o frango para uma tigela e adicione os demais ingredientes, menos o azeite. Coloque uma porção da mistura em uma frigideira untada com azeite e faça o formato de hambúrguer. Doure dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	22 g	29 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	98 mg	4 %