



## BURGUER DE ATUM

 3 unidades

### INGREDIENTES

- 120 gramas de atum, branco, lata em água, sólido drenado
- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 2 colheres de sobremesa cheias de aveia em flocos crua (14 g)
- 1 colher de sopa de semente de gergelim, inteiro, seco (9 g)
- 1 pitada de sal marinho ou himalaia
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes;
- 2º Moldar em formato de hambúrguer;
- 3º Coloque numa frigideira untada com 1 fio de azeite. Tampe, espere dourar e vire para dourar o outro lado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR UNIDADE (101 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGIA            | 162 kcal  | 163 kcal            | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 5 g       | 5 g                 | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 17 g      | 18 g                | 23 %  |
| GORDURA            | 8 g       | 8 g                 | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 2 g                 | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g                 | 4 %   |
| SÓDIO              | 365 mg    | 368 mg              | 15 %  |