

Hambúrguer com pão fake de alface

Hambúrguer delicioso com a substituição de alface por pão.

🕒 Preparação 20 minutos 🕒 Total 20 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

2 folhas grandes de alface americana crua [30 g]

ou

1 folha grande de alface lisa crua [15 g]

ou

1 unidade média de hambúrguer de carne bovina [56 g]

ou

15 gramas de queijo mussarela light

ou

1 colher de café de mostarda, crua

ou

1 colher de chá rasa de requeijão light

ou

2 fatias médias de tomate com semente cru [30 g]

Método de preparo

1

Grelhe o hambúrguer numa frigideira antiaderente , cubra com a fatia de queijo até derreter ;

2

Para montar coloque uma fatia de alface americana no prato, totalmente aberta, por cima coloque o hambúrguer com queijo, o requeijão e a mostarda, depois coloque a folha de alface lisa e o tomate ;

3

Para fechar o hambúrguer coloque a outra fatia de alface americana e sirva em seguida.