

**HAMBÚRGUER CASEIRO** 40 minutos
 100.1 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de acém bovino moído cru ou 500 gramas de carne moída de patinho
- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 10 unidades de pão de hambúrguer (700 g)
- 10 folhas grandes de alface americana crua (150 g)
- 20 fatias médias de tomate (300 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a carne, a cebola, o ovo, a aveia, e o sal até formar massa firme, caso não dê o ponto certo, adicione mais um ovo.
- 2º Divida-a em 10 partes com +- 50g cada, faça bolas e achate-as para ter o formato de hambúrguer.
- 3º Forre uma assadeira com papel manteiga e distribua os hambúrgueres que não serão preparados e leve ao congelador. Após congelados, organize-os empilhados e guarde em um saco de comida.
- 4º Asse os hambúrgueres em uma assadeira com papel-alumínio untado com azeite ou óleo, por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo; ou grelhe os hambúrgueres em uma frigideira antiaderente.
- 5º Depois de assados ou grelhados, você pode iniciar a montagem do hambúrguer, colocando a carne no pão, com a fatia de queijo, alface, tomate.
- 6º O hambúrguer não precisa ser preparado inteiro de uma vez. Caso só vá consumir um hambúrguer, recomendo que congele o restante da receita ainda crua. Forre um tabuleiro com papel manteiga e distribua os discos de hambúrguer ainda crus, com uma distância de 1cm entre eles e os leve ao congelador, após congelado o mesmo pode ser armazenado no congelador em sacos tipo ziploc e descongelados de acordo com a necessidade de uso!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 10 PORÇÕES (193 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	315 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	21 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	26 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	213 mg	410 mg	17 %