

Lanche de Pão Francês com Hambúrguer de Patinho, Queijo e Salada

Um lanche saudável e equilibrado, feito com pão francês crocante, hambúrguer de patinho grelhado, uma fatia de queijo mussarela derretido e uma camada de salada fresca de alface e tomate. Essa combinação oferece uma ótima proporção de proteínas magras, carboidratos e gorduras saudáveis, além de ser rica em micronutrientes essenciais como cálcio, ferro e potássio. Ideal para uma refeição prática e nutritiva!

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou	ou
1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)	50 gramas de alface e tomate
ou	ou
100 gramas de hambúrguer de patinho	20 gramas de catchup
ou	
20 gramas de queijo mussarela light	

Método de preparo

1

Grelhe o hambúrguer de patinho em uma frigideira antiaderente ou churrasqueira até atingir o ponto desejado.

2

Monte o lanche: corte o pão francês ao meio, adicione a fatia de queijo mussarela, o hambúrguer grelhado e a salada de alface e tomate.

3

Sirva e aproveite!