



HAMBÚRGUER DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 1 xícara de brócolis cozido e picado
- 1 unidade pequena de cebola picada
- 2 claras de ovo
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o brócolis e a cebola. Junte as claras e a aveia. Tempere com o sal e amasse bem. Modele os hambúrgueres com a mão. Coloque-os em uma assadeira antiaderente. Leva ao forno por 10 minutos ou até corar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	307 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	48 g	64 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	696 mg	29 %