



HAMBURGUER PROTEICO FUNCIONAL .

Hambúguer de frango ou carne, fonte de proteína e rico em fibras. Ótimo acompanhamento para jantar [Rap 10, Pão integral e queijo]. Não podendo esquecer uma salada variada.

 40 minutos 3 horas e 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de carne de boi, dianteiro, peito, só a parte magra, cru ou 400 gramas de frango cozido
- 1 unidade de clara de ovo de galinha cozida [30 g]
- 40 gramas de farinha de aveia
- 15 gramas de quinoa
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Vem com o Modo de Preparo: Em uma tigela funda, misture a carne, a clara, a chia [a gosto], a farinha de aveia, a cebola, salsa, coentro e temperos naturais a gosto. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino [a gosto]. Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúguer dos dois lados com a técnica sem óleo [pingando água]. Os hambúgueres podem ser congelados. Separe em porções individuais e leve ao freezer embalado em saquinhos hora de usar, basta descongelar naturalmente. OBS: é importante esse processo de congelamento para deixar a carne mais firme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	20 g	27 g	36 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	61 mg	80 mg	3 %