



HAMBÚRGUER ENRIQUECIDO

 14 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru [47 g]
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 2 colheres de sopa de salsa crua e picadinha [20 g]
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 2 colheres de sopa de gergelim semente [20 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1.5 colheres de chá de sal, cozinha [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, junte todos os ingredientes amasse bem com as mãos até formar um bolo de carne homogêneo;
- 2º Molde os hambúrgueres como uma bolinha e achate;
- 3º Num boa frigideira antiaderente, grelhe o hambúrguer em fogo médio;
- 4º Depois de grelhado coloque uma tampa para que não fique cru por dentro e deixe por mais alguns minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (49 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	23 g	11 g	15 %
GORDURA	12 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	563 mg	275 mg	11 %