



HAMBÚRGUER DE FRANGO

 9 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 1 unidade média de cenoura crua e ralada [120 g]
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 2 colheres de sopa de chia [20g]
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru [47 g]
- 1.5 colheres de chá de sal, cozinha [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe tudo no liquidificador e depois faça hambúrgueres pequenos com as mãos úmidas;
- 2º DICA; para grelhar e não ficar cru por dentro faça em fogo baixo e após grelhado, deixe com a tampa por 5min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DDR
ENERGIA	133 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	520 mg	420 mg	18 %