



HAMBÚRGUER CASEIRO (S/ FARINHA)

Ótima opção para substituir a carne do almoço e jantar

 45 minutos 1 hora 15.5 hambúrgueres

INGREDIENTES

- 1kg de músculo bovino, sem gordura, cru (1000g)
- 2 unidades médias de cebola (140 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 2 colheres de sopa de gergelim semente (20 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (1 g)
- 2 colheres de chá, moído de condimento, orégano, moído (4 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha grande, adicione a carne e os temperos;
- 2º Mexa até que eles sejam distribuídos por toda a carne;
- 3º Adicione o gergelim e posteriormente os ovos. Misture bem até ficar em uma boa consistência para enrolar;
- 4º Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 100g, que irá virar 80g);
- 5º Leve ao fogo em uma frigideira antiaderente com um fiozinho de azeite e grelhe até ficar no ponto da sua preferência! [Caso esteja congelado, leve ao forno por 20min a 240°C]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBÚRGUER (80 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	15 g	20 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	624 mg	499 mg	21 %