



HAMBURGUER DE FRANGO COM ALHO PORÓ

 40 minutos 1 hora 12 porções

INGREDIENTES

- 1700 gramas de peito de galinha ou frango cru
- 150 gramas de alho poró
- 1700 gramas de peito de galinha ou frango cru
- 2 colheres de sopa de condimento, paprica [14 g]
- 1 unidade grande de cebola crua [150 g]
- 10 dentes de alho, cru [30 g]
- 1 colher de sopa de sal, cozinha [18 g]
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva [32 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture separadamente o frango, alho poró, cebola e o alho. Depois misture todos os ingredientes da receita. Porcione em uma forma de hambúrguer. Embale com papel filme ou manteiga e congele. Quando for fazer só retirar do freezer e colocar na air fryer ou chapa com um ponto de azeite ou óleo para não grudar.
- 2º Triture separadamente o frango, alho poró, cebola e o alho. Depois misture todos os ingredientes da receita. Porcione em uma forma de hambúrguer aproximadamente 174 g. Embale com papel filme ou manteiga e congele. Quando for fazer só retirar do freezer e colocar na air fryer ou chapa com um pouco de azeite ou óleo para não grudar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (174 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	28 g	49 g	65 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	254 mg	441 mg	18 %