



HAMBÚRGUER NUTRITIVO

 3 porções

INGREDIENTES

- 250g de carne moída crua
- 1 unidade pequena de cenoura crua ralada [55 g]
- 1 gema [17 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- 3 folhas médias de alface [30 g]
- 1/4 de cebola média picada [18 g]
- 6 fatias de pão de forma integral [150 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem a carne, a cebola, a cenoura e a gema. Modele 3 hambúrgueres. Leve ao forno ou grelhe por 3/4 minutos de cada lado, até estarem bem cozidos. Coloque o hambúrguer sobre uma metade do pão com uma fatia de tomate e uma folha de alface e feche o sanduíche. Está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [185 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 181 kcal | 335 kcal | 17 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 28 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 28 g | 38 % |
| GORDURA | 7 g | 13 g | 23 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 5 g | 21 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 4 g | 18 % |
| SÓDIO | 168 mg | 310 mg | 13 % |