



BOWL DE HAMBURGUER [CÓPIA]

Uma forma fácil e diferente de consumir o hambúrguer. É uma versão do hambúrguer, que é possível de comer com mais controle.

 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de peito de Frango empanado (106 g) ou 1 porção de bife de Hambúrguer (108 g)
- 1 colher de arroz cheia, picada de batata-inglesa assada (60 g)
- 1 prato raso cheio, picada de alface americana crua (80 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate (30 g)
- 1 fatia média de cebola (6 g)
- 2 colheres de sopa de maionese de Ovos (s/ logurte) (40 g)
- Pepino a vontade - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um Bowl/Tigela, disponha todos os ingredientes, misturando-os, ou da forma que você preferir. Exemplo: Você pode esfarelar o hambúrguer e mistura-lo aos demais ingredientes, ou pode também, misturar os demais ingredientes e colocar o hambúrguer picado por cima, e finalizar com a maionese por cima! Use a criatividade!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (347 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	7 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	42 %
GORDURA	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	127 mg	440 mg	18 %