



HAMBÚRGUER CASEIRO SEM LEITE (CÓPIA)

Este hambúrguer caseiro feito com carne magra é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade e com ingredientes naturais, é uma opção perfeita para uma refeição equilibrada e nutritiva. Combinado com acompanhamentos leves e refrescantes, ele oferece sabor e praticidade, sendo ideal para quem busca saúde e prazer à mesa.

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 80 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 1 Unidade de pão de Hambúrguer Original Sem glúten Jasmine [75 g] ou 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) ou 1 Unidade de pão para Hambúrguer Original Wickbold [50 g] ou 1 Unidade de pão para Hambúrguer com Gergelim Pullman Grand Burger [50 g]
- 2 gramas de sal dietético
- 20 gramas de maionese (molho) light
- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 2 fatias pequenas de tomate [20 g]
- 15 gramas de ketchup

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere a carne de acordo com a sua preferência: sal, alho, pimenta do reino, etc.
- 2º Modele a carne crua
- 3º Leve à frigideira bem quente, grelha ou air fryer e deixe no ponto desejado
- 4º Monte o lanche conforme os ingredientes listados acima
- 5º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (210 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 144 kcal | 303 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 17 g | 36 g | 12 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 21 g | 28 % |
| GORDURA | 4 g | 8 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 446 mg | 937 mg | 39 % |