



HAMBÚRGUER CASEIRO COM FRITAS

Ideal para Almoço ou Jantar.

 30 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão para Hambúrguer (50 g)
- 100 gramas de patinho bovino, moído, sem gordura, cru
- 1 fatia de mussarela
- 1 folha média de alface (10 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 80 gramas de batata palito
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece temperando a carne moída com sal e temperos secos de sua preferência;
- 2º Após temperar, coloque na Air Fryer a 200 graus por cerca de 20min (o tempo pode variar para menos ou mais a depender do ponto da carne de sua preferência) ;
- 3º Quando a carne estiver pronta, corte o pão ao meio, adicione a carne, a fatia de mussarela, a alface e os tomates;
- 4º Sirva acompanhado de batatas palitos assadas na air fryer e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (284 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	540 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	19 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	12 g	33 g	44 %
GORDURA	7 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	194 mg	551 mg	23 %