



CARNE DE HAMBURGER SAUDAVEL DO NUTRI

 20 minutos 20 minutos 0.7 porção

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias de acém bovino moído cru (125 g) **ou** 125 gramas [5 Col de sopa] de patinho bovino, sem gordura, cru

MÉTODO DE PREPARO

1º Despeje a carne em um recipiente grande. acrescente os temperos da sua preferência, misture tudo, meça 5 Col de Sopa, modele com as mão os hamburgers , coloque na airfryer em temperatura de 185 C° por 18 min, ou prepare na frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [125 g]	% DDR
ENERGIA	135 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	23 g	31 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	49 mg	55 mg	2 %