

TACOS DE HAMBÚRGUER / HAMBÚRGUER NO PÃO FRANCÊS

Uma ótima opção para variar no jantar, principalmente quando se quer algo mais prático, leve rápido

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 [unidade] [40 g] ou 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g]
- 80 gramas de carne moída crua [patinho]
- 25 gramas de mussarela ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 2 folhas médias de alface americana crua [20 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de ketchup [20 g]
- 1 colher de sopa rasa de mostarda molho [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere muito bem a carne com os seus temperos favoritos
- 2º Faça uma fina camada de carne crua por cima do rap 10
- 3º Leve a frigideira com um pouco de azeite
- 4º Deixe dourar/cozinhar a carne. Quando estiver quase pronta, adicione o queijo
- 5º Retire e adicione a salada e tomate
- 6º Finalize com ketchup e mostarda se gostar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [241 g]	% DDR
ENERGIA	163 kcal	392 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	14 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	30 g	40 %
GORDURA	6 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	299 mg	720 mg	30 %