



RECEITA DE HAMBURGUER DE ATUM FÁCIL DE MAIS

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva light (198 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- Cheiro verde a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Abra a lata de atum e escorra o óleo
- 2º coloque em um recipiente e acrescente 1 ovo inteiro e cheiro verde a gosto
- 3º mexa até virar uma pastinha
- 4º Coloque na frigideira unte com azeite, coloque colheres da pastinha, a sua escolha do tamanho do seu hambúrguer na receita da dois, ajeite com a colher para ficar redondo, tampa e deixa 2 min no fogo baixo, depois vira o hambúrguer tampa e espera mais dois minutos
- 5º Pronto! é só escolher o acompanhamento, no lanche, nas principais refeições...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 %
PROTEÍNA	23 g	31 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	298 mg	12 %