

**HAMBÚRGUER SUBSTITUIÇÃO JANTA 400 KCAL** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão de hambúrguer integral (70 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 unidade média de hambúrguer de bovino grelhado caseiro (56 g) **ou** 1 porção de hambúrguer de lentilha (80 g) **ou** 80 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado
- 1 fatia média de queijo muzzarella (20 g)
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g) **ou** 3 folhas de rúcula, crua (6 g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)
- 1 unidade pequena de picles, pepino, azedo (37 g) **ou** 1 colher de sopa cheia, picado de cebola roxa crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Divida ao meio o pão de hambúrguer
- 2º Coloque-os com a parte interna numa torradeira elétrica sem fechar ou frigideira antiaderente em fogo baixo por uns 2 minutos [o intuito é tostar a parte interna e não deixar o pão mole após colocar o recheio]
- 3º Enquanto isso grelhe em pouco ou nenhum óleo o hambúrguer ou peito de frango
- 4º Coloque a fatia de queijo em cima do hambúrguer e desligue o fogo, cobrindo o local para que o queijo derreta
- 5º Coloque um pouco de requeijão nos pães, o hambúrguer com o queijo e a salada da preferência. Pronto!
- 6º Coloque um pouco de requeijão nos pães, o hambúrguer com o queijo e a salada da preferência. Pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (229 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	442 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	21 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	12 g	26 g	35 %
GORDURA	7 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	433 mg	990 mg	41 %