

**HAMBÚRGUER DE RAP 10** 25 minutos 25 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 100 gramas de carne moída crua
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 pires cheio, picada de alface [20 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- 15 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misturar a carne moída com os temperos e sal à gosto, formando um disco de carne;
- 2º Sobrepor o disco de carne sobre uma porção de Rap 10, cobrindo toda a massa;
- 3º Untar e aquecer uma frigideira, colocando a parte com a carne moída diretamente sobre a frigideira, mantendo-a no fogo até selar; Virar e tostar levemente o rap 10
- 4º Retirar da frigideira e colocar sobre um prato, terminando de rechear com uma fatia de mussarela, a salada de folhas e o tomate
- 5º Já está pronto para o consumo!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	9 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	24 g	32 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	113 mg	181 mg	8 %