

**HAMBÚRGUERES DE PERU**

Refeição leve

 10 porções**INGREDIENTS**

- 600 gramas de peito de peru sem pele picado
- 20 grams of farinha crua
- 50 gramas de cebola picada
- 100 gramas de pimento cru picado
- 1 colher de sopa of salsa crua (5 g)
- Pimenta, sal e alho em pó q.b.

COOKING METHOD

- 1º Lavar bem a carne e deixar escorrer a água
- 2º Num recipiente juntar todos os ingredientes até obter uma mistura homogénea
- 3º Formar bolas e espalmar com o feitio de hambúrgueres
- 4º Levar à chapa previamente aquecida sem qualquer tipo de adição de gordura

NUTRITIONAL INFORMATION

| | PER 100 g | PER PORÇÃO (78 g) | % DRI |
|------------------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGY | 99 kcal | 77 kcal | 4 % |
| PROTEIN | 18 g | 14 g | 29 % |
| CARBOHYDRATE | 1 g | 1 g | 0 % |
| SUGARS | 1 g | 0 g | 1 % |
| FAT | 2 g | 2 g | 2 % |
| FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBER | 0 g | 0 g | 2 % |
| SODIUM | 75 mg | 58 mg | 2 % |