



HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA CASEIRO

Para facilitar a modelagem dos hambúrgueres, unte a mão com óleo para a carne não grudar. Antes de fritar os hambúrgueres, você pode deixá-los antes por cerca de meia hora na geladeira. Isso vai torná-los mais firmes e fazer com que eles não percam a forma na hora de fritar ou assar.

 8 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de carne moída de patinho
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de creme de cebola [sopa desidratada] [3 g]
- 4 unidades de alho cru [12 g]
- Cebolinha a gosto
- Óregano a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, amasse bem e forme bolinhas, depois achate para ter a forma de hambúrguer.
- 2º Misture todos os ingredientes, amasse bem e forme bolinhas, depois achate para ter a forma de hambúrguer.
- 3º Frite numa frigideira antiaderente, coloque uma colher de óleo pois a carne não tem gordura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	22 g	29 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	74 mg	100 mg	4 %