



## HAMBÚRGUER TRADICIONAL SAUDÁVEL

Receita de Hambúrguer Tradicional Saudável delicioso feito com carne moída, Farelo de Aveia e abobrinha

 40 minutos

 45 minutos

 12 porções

## INGREDIENTES

- 400 gramas de carne moída crua
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia (40 g)
- 1.5 colheres de chá de sal, cozinha (9 g)
- 1 xícara de abobrinha crua ralada no ralo fino
- 2 colheres de chá de sal, cozinha (12 g)
- 1 unidade pequena de cebola ralada (30 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
- 2º Modele 12 hambúrgueres médios e coloque em uma forma untada com azeite. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1361 mg	459 mg	19 %