



X-SALADA COM OVO

Esse x-salada com ovo é uma sugestão para os dias de Refeição Livre. Você pode optar a fazer o pedido para uma lanchonete, procure seguir a composição dos ingredientes para não extrapolar nas calorias. Bom apetite!

 20 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão de hambúrguer (70 g)
- 1 unidade de hambúrguer carne bovina (150 g)
- 1 fatia média de presunto (15 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 1 unidade de ovo de galinha frito (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º HAMBURGUER Utilize carne moída de patinho ou músculo para o preparo do hamburguer artesanal. Tempere a carne moída com sal e temperos naturais da sua preferência. Misture bem o tempero com a carne moída crua e molde o hamburguer com as mão 150g. Em uma frigideira adicione óleo e frite o hamburguer até ficar no ponto da carne que gosta.
- 2º OVO, PRESUNTO E QUEIJO Após o hamburguer pronto, frite o ovo e depois adicione o presunto na frigideira e o queijo por cima para derreter.
- 3º SALADA Higienize as folhas de alface e corte o tomate em rodela.
- 4º MONTAGEM O X-SALADA Corte o pão e adicione os molhos de sua preferência (maionese, catchup e mostarda). Coloque as folhas de alface em cima do pão e os tomates em cima da alface. Em seguida o hamburguer, ovo, presunto e queijo. Finalize com o pão de hamburguer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (369 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	781 kcal	39 %
CARBOIDRATOS	10 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	18 g	67 g	90 %
GORDURA	10 g	38 g	70 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	14 g	63 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	212 mg	783 mg	33 %