



HAMBURGUER DE FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua (106 g)
- 1/2 unidade de cenoura crua picada ou ralada (30 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- Sal, pimenta e oregãos q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triture o frango até obter pedaços pequenos e moldáveis (mas não uma pasta).
- 2º Misture o frango e os vegetais. Tempere a gosto.
- 3º Faça pequenas bolas e espalme até formar um hambúrguer.
- 4º Cozinhe numa frigideira com um fio de azeite de ambos os lados, ou leve ao forno durante aproximadamente 10 a 15 min a 180°C (vire a meio).
- 5º Sirva com pão ou massa e hortícolas a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (249 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	51 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	2607 mg	6487 mg	270 %