



HAMBURGUER DE SALMÃO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 lombo de salmão [125g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g] - Picada
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- Sal e sumo de limão q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar o salmão (limpo de pele e espinhas) - até obter uma massa moldável.
- 2º Misturar com a cebola e o ovo.
- 3º Temperar e incorporar.
- 4º Formar um ou mais bolas e espalmar até obter um hambúrguer.
- 5º Confeccionar numa frigideira com um fio de azeite ou no forno [aprox. 15 min a 180°C]
- 6º NOTA: Acompanhar com batata fritas no forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [402 g]	% DR
ENERGIA	99 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	71 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	6 g	26 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	1619 mg	6515 mg	271 %