



BURGUER FUNCIONAL

 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de patinho bovino, sem gordura MOIDO
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [24 g]
- 1 colher de sopa de Chia [10g]
- 1 colher de sopa rasa de Sal marinho ou himalaia [10g]
- 1 colher de sopa de condimento, salvia, moída [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Bata todos os ingredientes no processador e modele com a mão no formato de hambúrguer com espessura de 1 dedo mais ou menos; 2. Caso compre a carne já moída, misturar todos os ingredientes em uma vasilha e modelar os hambúrgueres; 3. Você pode levar ao forno 200 graus por em média 20 minutos ou fazer na frigideira antiaderente, grill ou airfray.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	18 g	19 g	26 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	630 mg	675 mg	28 %