

**BURGUER DE ATUM** 3 unidades**INGREDIENTES**

- 120 gramas de atum, branco, lata em água, sólido drenado
- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 2 colheres de sobremesa cheias de aveia em flocos crua (14 g)
- 1 colher de sopa de semente de gergelim, inteiro, seco (9 g)
- 1 pitada de sal marinho ou himalaia
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes;
- 2º Moldar em formato de hambúrguer;
- 3º Coloque numa frigideira untada com 1 fio de azeite. Tampe, espere dourar e vire para dourar o outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (101 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	18 g	23 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	365 mg	368 mg	15 %