

**HAMBURGUER CASEIRO DE PATINHO LIGHT**

Nutrir+Vidas

 10 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 720 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela, coloque a carne de patinho moída, a água, o azeite e misture rapidamente com as mãos. Não tempere com sal. Divida em 4 bolas [180 g cada] e achate, formando os hambúrgueres. Coloque sobre a tábua e vá acertando as laterais, empurrando para dentro com as mãos - a ideia é formar uma paredinha reta para o hambúrguer ficar alto.
- 2º Com o polegar, faça uma marca bem no meio de cada hambúrguer - quando cozinha, a carne infla e, sem a marca, o hambúrguer pode ficar curvado. Se não for preparar os hambúrgueres na hora, leve para a geladeira - a carne deve estar bem fria na hora de ir para a frigideira.
- 3º Com o polegar, faça uma marca bem no meio de cada hambúrguer - quando cozinha, a carne infla e, sem a marca, o hambúrguer pode ficar curvado.
- 4º Tempere generosamente com sal os dois lados do hambúrgueres. Se quiser, tempere também com pimenta-do-reino moída na hora.
- 5º Caso for congelar deixe para colocar o sal na hora que for preparar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [184 g]	% DDR
ENERGIA	150 kcal	262 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	37 g	49 %
GORDURA	7 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	48 mg	84 mg	4 %