

**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 % |