



HAMBÚRGUER COM PÃO FAKE DE ALFACE

Hambúrguer delicioso com a substituição de alface por pão.

 20 minutos

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 folhas grandes de alface americana crua [30 g]
- 1 folha grande de alface lisa crua [15 g]
- 1 unidade média de hambúrguer de carne bovina [56 g]
- 15 gramas de queijo mussarela light
- 1 colher de café de mostarda, crua
- 1 colher de chá rasa de requeijão light
- 2 fatias médias de tomate com semente cru [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Grelhe o hambúrguer numa frigideira antiaderente, cubra com a fatia de queijo até derreter;
- 2º Para montar coloque uma fatia de alface americana no prato, totalmente aberta, por cima coloque o hambúrguer com queijo, o requeijão e a mostarda, depois coloque a folha de alface lisa e o tomate;
- 3º Para fechar o hambúrguer coloque a outra fatia de alface americana e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (161 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	44 mg	70 mg	3 %