Isabel Lemos Clasen da Silveira
Nutricionista · 8502

HAMBÚRGUER CASEIRO

Pode substituir a carne moída por peito de frango moído, e a cenoura, por beterraba.

20 minutos
40 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua (6 g)
- 2 colheres de sopa de molho de soja (ou molho shoyo) light
- 1 fatia de pão, trigo integral (32 g)
- 1 Pitada de sal (0 g)
- pimenta (a gosto)
- 500 gramas de carne moída crua

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata no processador a cenoura, a cebola e a cebolinha separadamente.
2º Refoque essa mistura usando o molho de soja.
3º Esfarele a fatia de pão e junte a carne.
4º Misture todos os temperos e acrescente à carne.
5º Faça bolinhas e amasse-as até conseguir a forma dos hambúrgueres.
6º Aqueça bem uma frigideira e deixe os hambúrgueres dourarem dos dois lados.
7º Outra possibilidade é assar no forno: espalhe os hambúrgueres numa assadeira e deixe-os assar por 20 minutos em forno preaquecido a 180 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	310 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	4 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	36 g	47 %
GORDURA	8 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	389 mg	728 mg	30 %