

HAMBURGUER ENRIQUECIDO

 40 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída (patinho)
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, ou flocos finos [47 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 unidade média de cebola picada em cubinhos [35 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça, chia, gergelim [10 g]
- 1 porção de cebolinha, salsinha, coentro [20 g]
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse com as mãos todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- 2º Modele os hamburques.
- 3º Colocar em uma assadeira untada e levar ao forno, ou cozinhar na frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	23 g	24 g	32 %
GORDURA	10 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	176 mg	190 mg	8 %