



HAMBÚRGUERES DE PERU

Refeição leve

 10 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de peito de peru sem pele picado
- 20 gramas de farinha crua
- 50 gramas de cebola picada
- 100 gramas de pimento cru picado
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- Pimenta, sal e alho em pó q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar bem a carne e deixar escorrer a água
- 2º Num recipiente juntar todos os ingredientes até obter uma mistura homogénea
- 3º Formar bolas e espalmar com o feitiço de hambúrgueres
- 4º Levar à chapa previamente aquecida sem qualquer tipo de adição de gordura

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	77 kcal	4 %
PROTEÍNA	18 g	14 g	29 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	1 %
GORDURA	2 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	75 mg	58 mg	2 %