

HAMBÚRGER PROTEICO DE FRANGO

Ingredientes

- 300g de peito de frango moído
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 cebola
- 1 colher de chá de azeite ou óleo de côco
- 1 pitada de coentro ou salsa
- sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Corte a cebola e o pimentão vermelho em pedaços pequenos;
- Misture o peito de frango moído, cebola, pimentão e os temperos até que a massa fique homogênea.
- Faça os hambúrgueres com a massa e grelhe-os ou asse-os.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 375
- Proteínas: 45g
- Carboidratos: 11g
- Gorduras: 16g