

## HAMBURGUER FIT

### INGREDIENTES

100 g de patinho moido

2 fatias de pão integral sem casca (cerca de 40g)

1 fatia de mussarela (cerca de 20g)

### MODO DE PREPARO

Molde a carne (1 hambúrguer de 100 g ou 2 de 50g cada)

Tempere com sal e pimenta do reino

Grelhe em frigideira antiaderente

Depois de grelhado, adicione o queijo e tampe e espere derreter

Toste os pães em frigideira ou torradeira

Monte o sanduíche com os adicionais desejados (alface, tomate, cebola, etc)

Sem os adicionais, o lanche possui 270 kcal (7,9 g de gordura; 14,1 g de carboidrato; 33 g de proteína)

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/5023-hamburguer-fit.html>