



Pratos Principais Hambúrgueres

## Hambúrguer de Frango e Cogumelos

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

2 peitos de frango  
200 g de cogumelos (Shiitake e Paris)  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
50 ml de azeite biológico  
2 dentes de alho  
1 c. de chá de vinagre balsâmico  
1 ramo de tomilho  
4 pães de hambúrguer de compra  
pontas de alface chicória

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	420,4 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	19,1 g	38%*
<b>Lípidos</b>	22,3 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,9 g	14%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Numa picadora eléctrica, pique os peitos de frango com metade dos cogumelos. Tempere com sal e pimenta e pincele com parte do azeite. Retire porções do preparado, molde quatro hambúrgueres e grelhe-os, em lume brando, numa chapa quente.
- 2 Corte os restantes cogumelos em fatias e salteie-os no azeite que sobrou. Acrescente os alhos picados e o vinagre balsâmico, envolva e tempere com sal, pimenta e o tomilho.
- 3 Distribua os hambúrgueres e o preparado de cogumelos pelos pães e disponha-os em bases de servir, sobre folhas de alface chicória. Estão prontos a ir à mesa.