

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrger de Salmão

30 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

250 g de salmão
1 c. de sopa de pão ralado
1 chalota
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	182,7 kcal	9%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	13,8 g	20%*
Hidratos de Carbono	3,9 g	2%*

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

Preparação

1. Corta o salmão em pedaços muito pequeninos.
2. Numa taça, junta a cebola picada muito finamente e o pão ralado. Coloquem a mão na massa e misturem tudo.
3. Moldem em forma de hamburger e temperem com sal e pimenta. Cozinhem os hamburgers numa sertã com um fio de azeite.
4. Serve no pão com alface e tomate ou no prato com arroz e salada!