

## III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

### Cozinha Saudável *Hambúrguer de frango com milho*



Tempo de preparo: 50 minutos

Parceria:



Realização:



#### Ingredientes

250g de peito de frango sem gordura em pedaços  
100g de milho em grãos ou 1 lata de milho  
2 dentes de alho picados  
Salsinha a gosto  
2 claras de ovo  
4 colheres (sopa) de requeijão light  
1 ½ xícara (chá) de molho de tomate  
1 colher (sopa) de queijo minas desnatado  
Sal e pimenta  
1 colher (chá) de creme vegetal light (para untar a assadeira)

#### Modo de preparo

Cozinhe o milho seguindo a seguinte proporção: 1 parte de cereal para 2 partes de água. Cozinhe até amaciar. Reserve e deixe esfriar.

Em um processador, junte o peito de frango em pedaços pequenos, o milho cozido e frio, o alho, a salsinha, o sal, a pimenta e as claras. Processe até obter uma massa homogênea. Retire do processador, passe para uma vasilha, junte o requeijão e misture muito bem e modele.

Acomode os hambúrgueres em uma assadeira levemente untada com creme vegetal light, sobre eles coloque o molho de tomate e polvilhe o queijo desnatado. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Informação Nutricional		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	274,96Kcal = 1154,83 KJ	13,75%
Carboidratos	20,62g	6,87%
Proteínas	28,03g	37,37%
Gorduras totais	8,93g	16,24%
Gorduras saturadas	3,15g	14,32%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,65g	2,60%
Sódio	206,34mg	8,60%

(\*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
\*\* VD não estabelecido.