



**DIA MUNDIAL
DO HAMBÚRGUER**

framework

Estimulamos o aprendizado contínuo e a qualidade de vida! 💜

Pensando nisso, em parceria com a Larissa Melo, nossa nutricionista parceira, montamos este livro de Receitas de Hambúrgueres para você celebrar o **Dia Mundial do Hambúrguer, 28 de maio**, com muita criatividade e liberdade alimentar!

Bora fazer um delicioso lanche de forma saudável?

Vem com a gente! 🍔

Framework 15 anos: transformando histórias, criando o futuro.



Bônus inicial

7 dicas para montar um lanche delicioso e de forma saudável:

1. Evite piscininha de molhos

Se atente às quantidades dos molhos, evite molhos à base de maionese por possuir muitas calorias em uma pequena porção.

Dê preferência para o ketchup e a mostarda.

Lembre-se: quanto mais molhos mais calorias você adiciona.

2. Dê preferência para fazer seu próprio hambúrguer ou opte pelo hambúrguer artesanal.

3. Atenção na quantidade de gordura (azeite) utilizada para grelhar o hambúrguer.

Lembre-se: utilizar o mínimo possível. Outros modos de preparo, é fazer o hambúrguer na airfryer ou na churrasqueira.

4. Evite acrescentar bacon e presunto, por serem alimentos embutidos são calóricos e têm muito sódio na composição.

5. Atenção à quantidade do queijo. Dê preferência para o queijo minas, meia cura ou mussarela light.

6. Atenção para o tipo de pão. Uma dica é escolher pão de sal ou pão de forma para opções mais leves.

7. Importantíssimo: não esqueça de adicionar a salada, ela vai te garantir mais saciedade.

Se você é daquele(a) que não gosta de salada no meio do hambúrguer, faça uma entradinha com a salada.

Exemplo: palitinhos de cenoura cozida, palitinhos de pepino e tomate cereja, podendo ser acompanhado de creme de cottage ou ricota.



FRAMEBURGUER VEGGIE

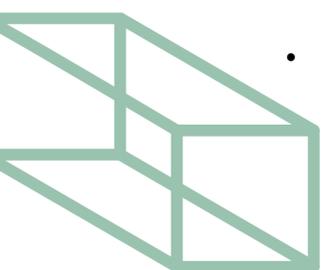


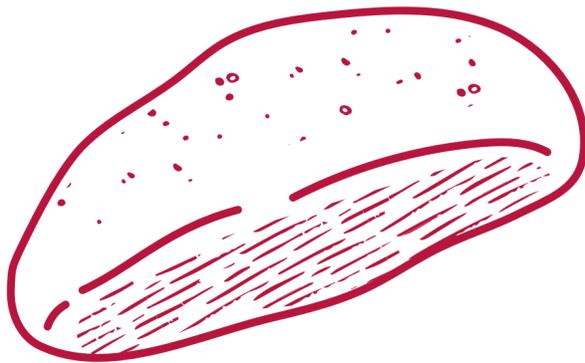
Ingredientes:

- 250g de grão de bico cru demolhado (deixe de molho em água filtrada por 12 horas)
- 1/2 cebola em rodelas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal (a gosto)
- 1 colher de chá de páprica defumada (a gosto)
- 1 fio de azeite

Molho:

- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de creme vegetal de amêndoa ou aveia
- páprica picante ou defumada a gosto





MODO DE PREPARO:

1. Retire a água do grão de bico e leve para um processador de alimentos juntamente com a cebola, o alho, o sal e a páprica e bata até todos os ingredientes se misturarem e o grão de bico estiver bem triturado.
2. Quando formar uma pastinha estará pronto para modelar. Faça bolinhas e achate com a mão, moldando o disco de hambúrguer.
3. Em uma frigideira quente, acrescente um fio de azeite e coloque o disco de hambúrguer e tampe. Deixe dourar de ambos os lados.



Atenção: é importante o demolho do grão de bico para ajudar na consistência da massa. O grão de bico não precisa ser cozinhado.

Receita do molho de mostarda:

Misturar o molho de mostarda (uma colher de sopa) + creme vegetal (uma colher de sopa) + páprica picante e/ou defumada (a gosto).

Montagem:

Em um pão de hambúrguer ou outro de sua preferência, corte ao meio e passe o molho de mostarda nas duas bandas e acrescente o hambúrguer, a alface americana e picles.



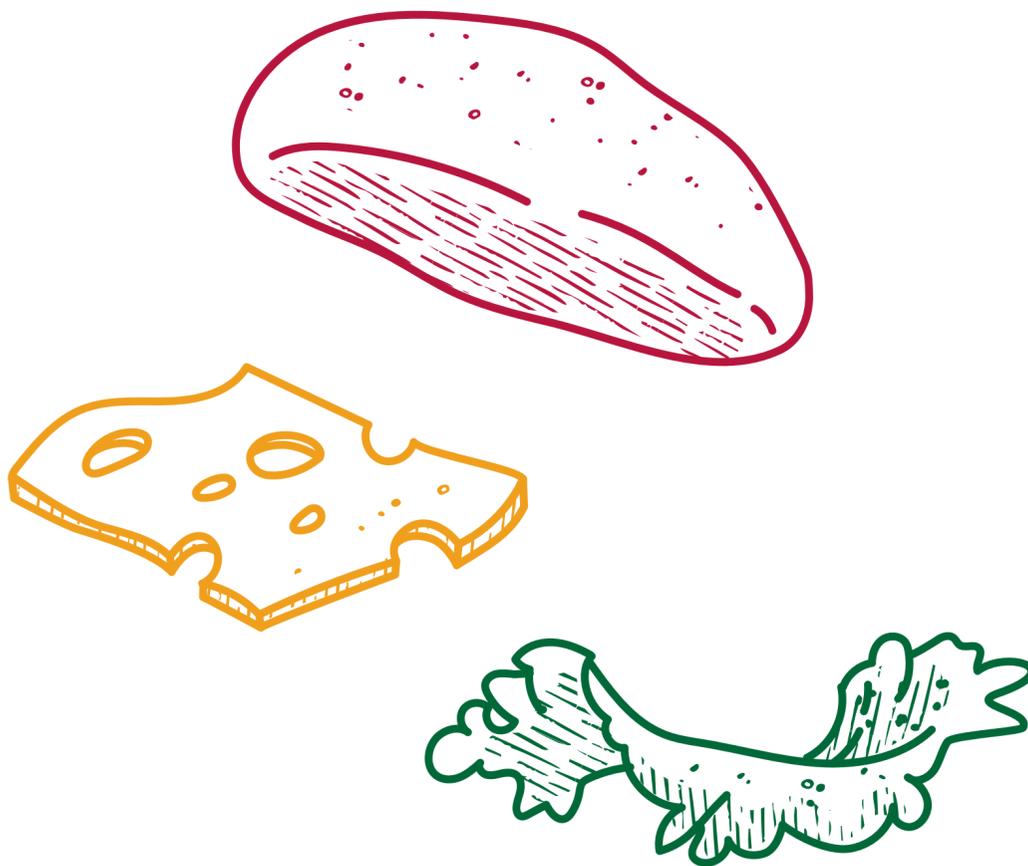
FRAMECHICKEN



Ingredientes:

- 120g de peito de frango cru
- 1 colher de café de sal (a gosto)
- 1 colher de café de páprica defumada (a gosto)
- 1 fio de Azeite
- 1 fatia de queijo meia cura ou mussarela light



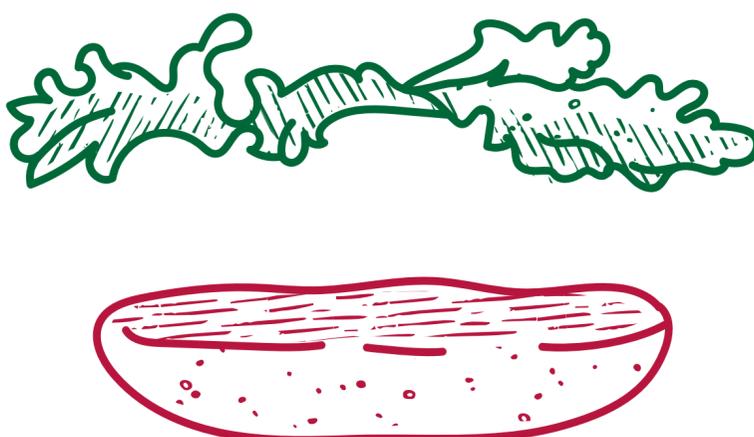


MODO DE PREPARO:

1. Em um processador coloque o frango e os temperos e deixe triturar até virar uma massa. Feito a massa, faça bolinhas e achate com a mão, moldando o disco de hambúrguer.
2. Em uma frigideira quente, acrescente um fio de azeite e coloque o disco de hambúrguer e deixe dourar de ambos os lados. Quando estiver quase pronto, coloque o queijo por cima para derreter

Montagem:

Em um pão de hambúrguer ou outro de sua preferência, corte ao meio e passe ketchup e mostarda nas duas bandas e acrescente o hambúrguer com o queijo, a alface americana e o tomate.

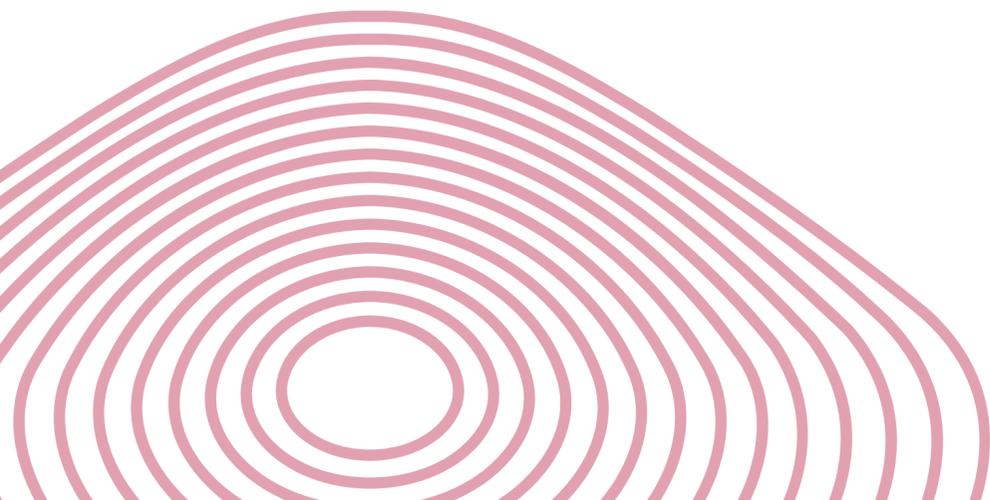


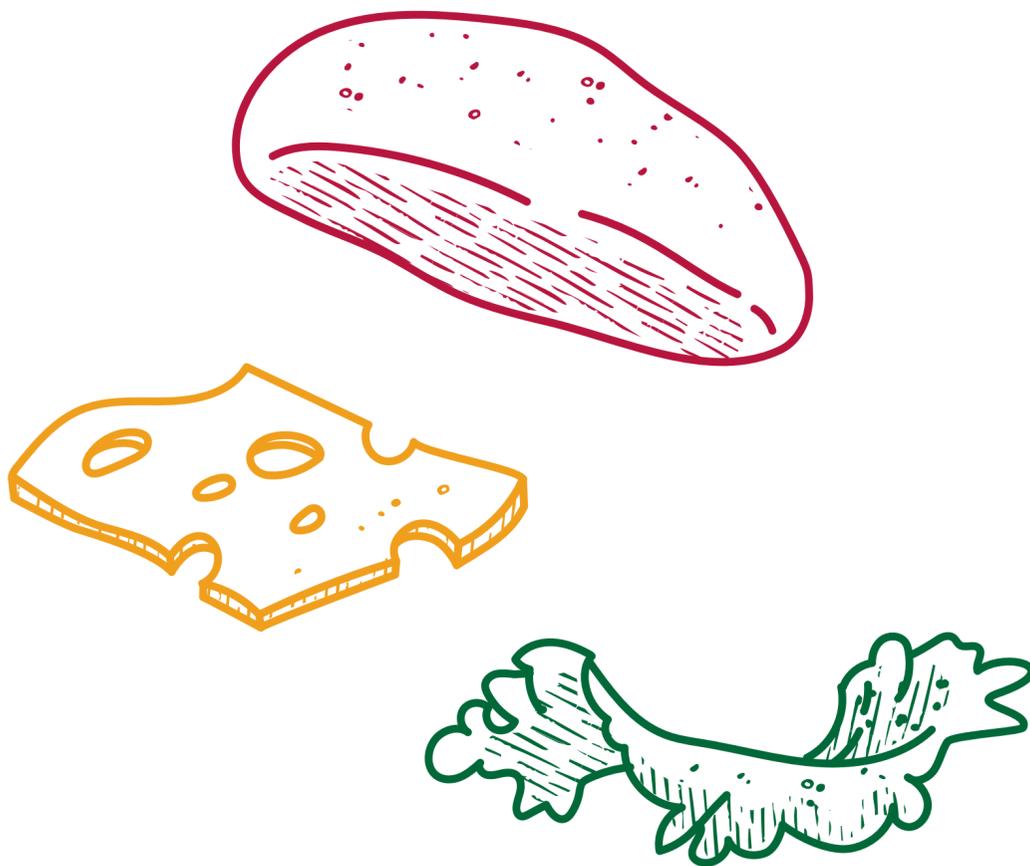
FRAMEBURGUER



Ingredientes:

- 120g de patinho moído
- 1 colher de chá de sal (a gosto)
- pimenta do reino a gosto
- 1 fio de azeite
- 1 fatia de queijo meia cura ou mussarela light



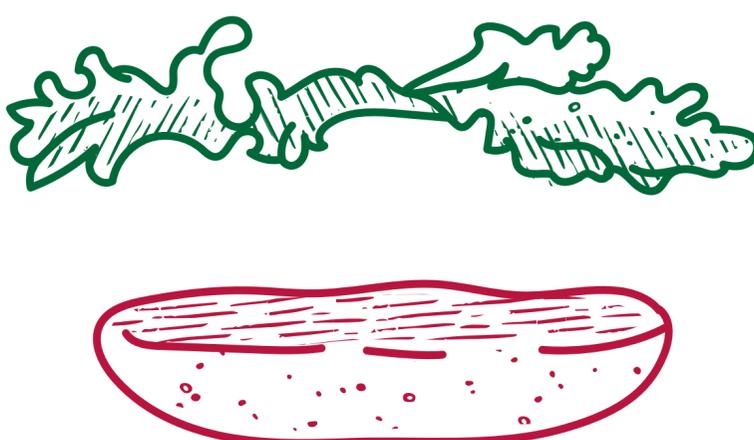


MODO DE PREPARO:

1. Tempere a carne com sal, pimenta do reino e se preferir pode acrescentar outros temperos de sua preferência. Pegue essa carne temperada e molde o disco de hambúrguer com a mão ou a forminha para fazer o disco de hamburger e reserve.
2. Em uma frigideira quente, acrescente um fio de azeite e coloque o disco de hambúrguer e deixe dourar de ambos os lados. Quando estiver quase pronto, coloque o queijo por cima para derreter.

Montagem:

Em um pão de hambúrguer ou outro de sua preferência, corte ao meio e passe ketchup e mostarda nas duas bandas e acrescente o hambúrguer com o queijo, a alface americana e o tomate.



Bônus especial! ❤️

1. Em relação à bebida para acompanhar, dê preferência para as bebidas zero, sucos naturais, água com gás ou kombuchá.

Lembre-se:

- Bebidas zero, não são sinônimos de bebidas saudáveis, mas pensando em redução de danos e de não acrescentar mais calorias ao seu planejamento, são ótimas opções.
- Sucos naturais são saudáveis, mas, no momento em que você adicionar açúcar para adoçar, o suco ficará calórico. Procure apreciar o sabor real dos alimentos e utilizar o mínimo de açúcar. Dicas de marcas de sucos naturais industrializados: Prat 's, New Frut, Natural One.
- Água com gás: existe a versão tradicional e a saborizada. Além disso, você também pode saborizar a água com gás tradicional com suco de limão ou maracujá.



Esperamos que você tenha gostado das receitas. Todas elas foram preparadas com carinho e cuidado! 💜

Confira as informações de contato da Larissa Melo:

Telefone: (31) 99491-6861

E-mail: larissa.s.melo@hotmail.com

Ah, não se esqueça de nos contar como foi fazer os hambúrgueres, combinado?

Compartilhe também o resultado nas redes sociais e marque a gente!

@framework.digital

**Framework 15 anos:
transformando histórias,
criando o futuro.**

