Hambúrguer com salada verde com figos



Regresso às aulas é sinónimo de lancheiras e de refeições deliciosas para os mais novos! Por isso, este mês, trocamos as habituais batatas fritas, que por norma acompanham um hambúrguer, por uma salada bem rica com figos.

E se não for para a escola, que
seja para mais um momento em família, já que esta é uma receita onde os pequenos cozinheiros lá de casa podem ajudar, sendo servida como almoço ou jantar.

Devem ter na despensa:

- 400g carne picada
- 1 ovo
- 1 cebola
- ½ pimento
- Sal e pimenta q.b.
- Salada:
- 12 folhas de Alface,
- 100 g rúcula

- 6 figos

Pequenos chefs prontos? Então mãos à cozinha!

Comece por picar a cebola e o pimento. Mal termine, passe-os às criança lá de casa, já que terão que misturar os ingrediente com a carne e o ovo.

Agora que temos a “massa” do hambúrguer feita, comecem a moldar a forma de um, temperando-os com sal e pimenta. Os ingredientes estão pensados para quatro doses, por isso deixe-os criar quatro hambúrgueres ao seu agrado.

Hora dos pais tomarem conta da refeição: cozinhe-os em lume médio alto, recorrendo a uma frigideira untada com um fio de azeite. Enquanto toma conta dos hambúrgueres, os mais novos podem preparar a salada segundo as suas orientações.

Só têm que lavar bem a alface e a rúcula, sem esquecer de retirar os talos da primeira. Lavem bem os figos e corte-os em quartos. Para terminar, é só misturar os ingredientes e temperar a gosto. Pronto!

Informação nutricional (por porção):

Energia (kcal):	376,8
Proteína (g):	28,7
Lípidos (g):	20,2
Hidratos de carbono (g):	20,8