Desperte o Chef que há em si: Mini Hambúrguer de Frango com Rúcula e Queijo, para pais atarefados.

Na correria do dia a dia, sabemos que encontrar receitas deliciosas e práticas é um verdadeiro desafio. Hoje o Rodinhas traz-lhe uma proposta irresistível, para adicionar à sua lista de pratos rápidos e saborosos: **Mini Hambúrguer** de Frango com Rúcula e Queijo. Este é um prato tão fácil que até pode convidar os mini-chefs, aí em casa, para participarem. Prepare-se para despertar mais um superpoder Rodinhas que vai conquistar o paladar dos mais pequenos e, claro, dar-lhe tempo precioso para si.
Vamos colocar as mãos na massa? Ou melhor, no frango?

Receita de Mini Hambúrguer de Frango com Rúcula e Queijo

Ingredientes:

• 400 g de frango picado
• 1 cebola
• 1 ovo
• 5 colheres de sopa de pão ralado
• Sal, pimenta e alho em pó a gosto
• Queijo fatiado
• Rúcula
• Pão de hambúrguer

Modo de preparação:

1. Comece por picar, finamente, a cebola.

2. Misture sal, pimenta e alho em pó, ao pão ralado.

3. Numa taça, combine o frango picado, a cebola, o ovo e o pão ralado.
   Mexa, inicialmente, com uma colher e depois com as mãos. Esta é uma parte que os mais pequenos vão gostar.

4. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, em lume médio.

5. Molde os mini hambúrgueres e coloque-os na frigideira.

6. Por fim, vamos ao empratamento. Monte os hambúrgueres com queijo e rúcula no pão. É neste momento que os olhos deles começam a brilhar.

Informação Nutricional dos Mini Hambúrgueres de Frango com Rúcula e Queijo (por cada 100g):

• Energia: 146 kcal
• Proteína: 14 g
• Hidratos de Carbono: 15 g
• Gordura: 3 g
• Fibra: 2 g

Caso deseje terminar a refeição com um final deliciosamente doce, daqueles de chupar os dedos, pode sempre inspirar-se na nossa receita de Mousse de Chocolate de 2 ingredientes. Experimente e depois diga-nos como correu!

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!