

## 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.  
Mexe, 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!