



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE VIANA DO CASTELO  
Escola Superior  
de Tecnologia e Gestão

# Hambúrguer Saudável

Ana Sampaio nº6510; Débora Sousa nº6492; Rita Leal nº 6496; Sylvie Macedo nº7165

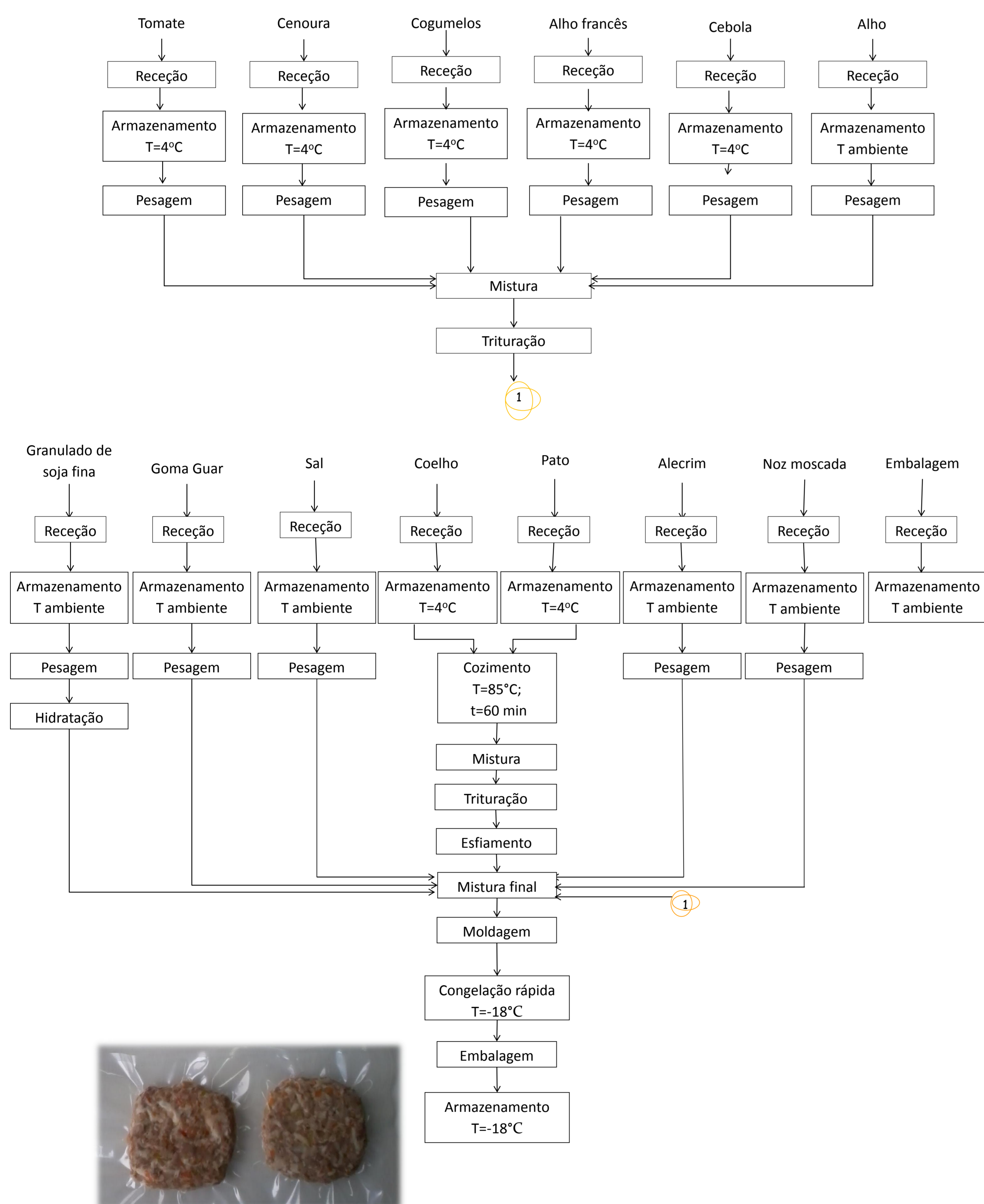


O hambúrguer é um produto apreciado por todas as faixas etárias pois este usufrui de uma consistência mole, de fácil e rápida preparação. Normalmente este tipo de produto é associado a uma dieta pouco saudável, daí a elaboração do **hambúrguer de carnes brancas e legumes**.

Este produto é uma alternativa saudável pois as carnes brancas têm um menor teor em gorduras saturadas e a junção com os legumes torna este produto mais apelativo.

O hambúrguer não contém qualquer tipo de conservantes, a conservação é efetuada pelo embalamento a vácuo e posterior processo de congelação.

## Fluxograma de Produção



## Informação adicional

Ingredientes: Coelho (25,9%); Pato (25,9%); Cogumelos (9,9%); Tomate (8,4%); Cenoura (6,6%); Cebola (6,6%); Alho francês (4,9%); Alho; Sal; Noz moscada ; Alecrim

Informação Nutricional	
	Por 100g
Hidratos de Carbono (g)	1,174
Proteínas (g)	8,778
Gordura (g)	10,982
Teor energético	138,652 Kcal= 580,120 KJ

## Descrição de processo produtivo

- Cozedura das carnes em separado;
- Desossagem;
- Esfiamento;
- Mistura;
- Trituração das carnes;
- Trituração dos legumes (cortados);
- Adição dos legumes;
- Adição da goma Guar e granulado de soja fina previamente hidratado;
- Adição de sal, alecrim e noz-moscada;
- Mistura de todos os ingredientes;
- Moldagem;
- Congelação rápida;
- Embalamento a vácuo;
- Armazenamento a -18 C.



## Bibliografia

- Hautrive. T.P. *et al.* 2008. Análise físico-química e sensorial de hambúrguer elaborado com carne. Ciência e Tecnologia de Alimentos.
- Codex Alimentarius;
- PINHEIRO, Rita; Apontamentos PLP; Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Viana do Castelo; 2011/2012;
- Tabela de composição nutricional. Disponível em <[http://www.pesocomunitario.net/doc/tabela\\_kcal.pdf](http://www.pesocomunitario.net/doc/tabela_kcal.pdf)>. Consultado em 2 de janeiro de 2012