

HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO

 40 minutos 63.6 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cru (800 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 1 xícara de chá de aveia em flocos triturada no liquidificador (156 g)
- 1 xícara de chá de água filtrada (237 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- pitada de condimento, açafrão, curcuma, cebolinha, salsinha a gosto (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar o grão de bico de molho em água fervente por, pelo menos, 3 horas.
- 2º Escorrer o grão de bico.
- 3º Cozinhar na pressão por 30 minutos.
- 4º Escorrer o grão de bico e transferir para uma tigela com água gelada, para facilitar a retirada das cascas (opcional).
- 5º Em uma panela, refogar a cebola picada no azeite, até dourar.
- 6º Acrescentar o grão de bico e deixar fritar por alguns instantes.
- 7º Acrescentar a cúrcuma e os outros tempero
- 8º Acrescentar o sal.
- 9º Triturar grão de bico com um mixer.
- 10º Acrescentar temperos a gosto.
- 11º Verificar e acertar o sal.
- 12º Esperar esfriar.
- 13º Acrescentar a aveia, até dar o ponto.
- 14º Preparar os hambúrgueres utilizando forma própria.
- 15º Embalar um a um e armazenar em freezer.
- 16º Para consumo, retirar cada unidade do freezer a aquecer imediatamente em hamburgueira (com azeite preaquecido) ou no forno convencional (utilizar papel manteiga e um fio de azeite).
- 17º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 8 PORÇÕES (160 g)	% DDR
ENERGIA	293 kcal	469 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	48 g	77 g	26 %
PROTEÍNA	15 g	24 g	32 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	15 g	58 %
SÓDIO	28 mg	45 mg	2 %