



HAMBURGUER DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

Opção vegana proteica e saborosa para lanches e refeições principais.
Rende 8 mini hambúrgueres, a porção seria 2 unidades

 1 hora e 30 minutos 1 hora e 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 66 gramas de proteína de soja
- 4 colheres de sopa cheias, picado de cebola [40 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade grande de pimentão vermelho cru [87 g]
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua [15 g]
- 20 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque as 2 xícaras de proteína de soja secas, cubra com água, junte a páprica, 2 folhas de louro e ervas finas a gosto, deixe ferver e desligue o fogo. Deixe descansar por 30 minutos.
- 2º Em outra panela, coloque o azeite para aquecer, refogue a cebola, o alho, junte o sal, o pimentão e deixe cozinhar bem. Reserve.
- 3º Escorra a proteína e amasse bem para retirar o excesso da água.
- 4º Em um processador, coloque 2/3 da proteína, o pimentão refogado, a salsinha, pimenta a gosto e bata bem até ficar homogêneo.
- 5º Em uma tigela, misture a massa do processador com o restante da soja e adicione a aveia para dar liga. Modele os hambúrgueres e leve ao forno ou frigideira para dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	12 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	1066 mg	660 mg	27 %