



HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO E CARIL

Hambúrgueres vegetais à base de grão-de-bico, grosseiramente triturado, ao qual foram adicionados flocos de aveia para corrigir a hidratação da massa e uma quantidade generosa de caril, para dar um sabor diferente ao preparado.

 10 minutos 25 minutos 5 unidades

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 lata grande de grão-de-bico cozido escorrido [520 g]
- 1 dente de alho cru, picado [3 g]
- 1 colher de chá de caril em pó [2 g]
- 1/2 colher de sopa de azeite [4 g]
- 2 colheres de sopa de salsa crua, picada [10 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num processador de alimentos reduza a aveia em flocos a farinha. Junte o grão-de-bico, o alho, o caril e 1/2 colher de sopa de azeite. Triture novamente, até a mistura ficar homogénea.
- 2º Molde a massa formando 5 a 6 hambúrgueres.
- 3º Para cozinhar os hambúrgueres, coloque-os numa frigideira antiaderente aquecida com 1 colher de sopa de azeite (espalhando a gordura com recurso a um guardanapo de papel). Deixe cozinhar durante cerca de 2 min, até dourar. Vire cuidadosamente e frite do outro lado, por mais 2 min.
- 4º Sirva o hambúrguer de grão-de-bico no pão ou acompanhe-o com legumes, arroz ou massa.
- 5º Depois de moldados, os hambúrgueres podem ser envolvidos em película aderente, armazenados no frigorífico e consumidos no prazo de 3 dias, ou no congelador durante 3 meses. Quando congelados, devem ser descongelados no frigorífico ou no micro-ondas antes da utilização.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (112 g)	% DR
ENERGIA	144 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	19 %
H. CARBONO	18 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	23 %
SÓDIO	233 mg	261 mg	11 %