



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

Monte seu hambúrguer, ou sirva com uma salada em uma refeição leve ou use a criatividade.

 30 minutos 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de feijão preto cozido
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1/2 unidade média de cebola crua [35 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o feijão de molho no dia anterior, depois escorra a água e cozinhe como de costume.
- 2º Depois de cozido drene todo o líquido do feijão e amasse com o garfo, mas deixe uns pedaços do grão. Você pode substituir por outra leguminosa se preferir.
- 3º No processador acrescente todos os ingredientes, menos o feijão e bata, depois de pronto, acrescente o feijão e modele em formato de hamburger.
- 4º Aqueça uma colher de café de azeite em uma frigideira antiaderente, deixe em fogo baixo, adicione o hambúrguer e doure de 3-4 minutos de cada lado. Uma dica é pincelar com molho barbecue.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (100 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 150 kcal | 150 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 27 g | 27 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 2 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 8 g | 8 g | 32 % |
| SÓDIO | 372 mg | 372 mg | 15 % |