

HAMBÚRGUER DE BACALHAU E GRÃO

 3 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de bacalhau seco e salgado, demolido cozido
- 250 gramas de grão de bico enlatado Compal da Horta
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 10 gramas de coentros crus
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o bacalhau
- 2º Picar a cebola, o alho e os coentros. Juntar o grão, o azeite e triturar.
- 3º adicionar o bacalhau cozido e desfiado e misturar tudo.
- 4º Moldar os hambúrgueres e levar ao forno ou a grelhar (sem gordura)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [237 g]	% DR
ENERGIA	91 kcal	216 kcal	11 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	56 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
Gordura	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	567 mg	1342 mg	56 %