

**HAMBÚRGUER DE LENTILHAS** 4 Hamburgueres**INGREDIENTES**

- 400 gramas de lentilhas secas cozidas
- 1 unidade de cenoura crua (147 g)
- 1 unidade de brócolos crus (276 g)
- 1 unidade de cebola crua (212 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Molho de soja q.b.
- paprika, pimenta preta e açafrão q.b.
- 20 gramas de sementes de chia
- 50 gramas de flocos de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Demolhar as lentilhas por cerca de 15 minutos, e em seguida escorrê-las.
- 2º Cozer as lentilhas em água abundante, aproximadamente durante 10 minutos
- 3º Escorrer bem a água e utilizar um processador de alimentos para reduzir as lentilhas a puré.
- 4º Numa frigideira, saltear a cebola e o alho picados num fio de azeite. Adicionar a cenoura e os brócolos (picados) e temperar a gosto com molho de soja, paprika, açafrão e pimenta.
- 5º Juntar o puré de lentilhas e mexer tudo muito bem. Deixar apurar bem os sabores.
- 6º Transferir a pasta para uma tigela grande. Adicionar a farinha de aveia e as sementes de chia. Envolver muito bem com a ajuda de uma colher de pau até obter uma massa moldável.
- 7º Moldar os hambúrgueres.
- 8º Grelhar numa frigideira antiaderente por 2 a 3 minutos de cada lado.
- 9º Em vez de grelhar pode optar por assar os hambúrgueres no forno a 180º por cerca de 20 minutos (10 minutos de cada lado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR HAMBÚRGUER (235 g) | % DR |
|--------------------|-----------|------------------------|------|
| ENERGIA | 91 kcal | 214 kcal | 11 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 14 g | 28 % |
| H. CARBONO | 13 g | 31 g | 12 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 2 g | 5 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 10 g | 39 % |
| SÓDIO | 79 mg | 186 mg | 8 % |