



HAMBURGUERES DE SOBRAS

 40 minutos 12 hamburgueres

INGREDIENTES

- 300 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 200 gramas de feijão frade (feijão miúdo) cozido (demolhado)
- 150 gramas de brócolos cozidos
- 140 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 55 gramas de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- Sumo de meio limão
- Temperos a gosto: usei sal, alho em pó, pimenta preta, salsa, orégãos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 150°C.
- 2º Triturar o grão de bico, o feijão frade, os brócolos, a cebola e os dentes de alho num processador de alimentos. Colocar numa taça.
- 3º Adicionar ao preparado anterior a farinha de arroz, o azeite, o sumo de ½ limão e os temperos. Amassar com as mãos.
- 4º Formar hamburgueres e levar ao forno aquecido num tabuleiro forrado com papel vegetal durante cerca de 15 minutos. Virar e deixar alourar mais 10 minutos.
- 5º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBUGUER (73 g)	% DR
ENERGIA	119 kcal	87 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	9 %
H. CARBONO	16 g	12 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	208 mg	152 mg	6 %