



## HAMBURGUERES DE FEIJÃO VERMELHO

 20 minutes 35 minutes 8 hamburgueres

### INGREDIENTS

- 300 gramas de feijão encarnado cozido
- 100 grams of cebola crua
- 3 unidades of alho cru (9 g)
- 1 unidade média of cenoura crua (120 g)
- 1/2 unidade, verde of pimento cru (85 g)
- 10 gramas de linhaça dourada e moída
- 20 gramas de farinha de arroz
- 3 colheres de sopa of azeite de oliva extra virgem (24 g)
- Temperos a gosto: usei sal, alho em pó, orégãos

### COOKING METHOD

- 1º Num recipiente, cortar o alho e o pimento aos bocadinhos. Ralar a cebola e a cenoura e reservar.
- 2º Num recipiente à parte, triturar o feijão com 2 colheres de sopa de azeite e 3 colheres de sopa de água (pode usar-se a varinha mágica ou o processador de alimentos) - eu não triturei completamente para ter mais textura na receita.
- 3º Misturar o feijão triturado com os hortícolas e a linhaça. Por último, adicionar farinha de arroz até obter uma textura moldável (neste passo, costumo «amassar» com as mãos).
- 4º Colocar numa frigideira antiaderente 1 colher de sopa de azeite, deixar aquecer e depois cozinhar os hamburgueres em lume médio.
- 5º Servir com hortícolas e uma fonte de hidratos de carbono, caso deseje.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER HAMBURGUER (81 g)	% DRI
ENERGY	102 kcal	83 kcal	4 %
PROTEIN	4 g	3 g	7 %
CARBOHYDRATE	11 g	9 g	3 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	5 g	4 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	7 g	5 g	22 %
SODIUM	3 mg	2 mg	0 %