



HAMBURGUERES DE FEIJÃO VERMELHO

 20 minutos
 35 minutos
 8 hamburgueres

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBURGUER [81 g]	% DR
ENERGIA	102 kcal	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	7 %
H. CARBONO	11 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	22 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %