



HAMBURGUERES DE GRÃO DE BICO

Uma forma diferente (e igualmente saborosa) de comer grão de bico.

 20 minutes 35 minutes 8 hamburgueres

INGREDIENTS

- 300 grams of grão-de-bico cozido (demolhado)
- 100 grams of cebola crua
- 200 grams de cogumelos crus laminados
- 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 Numa frigideira antiaderente cozinhar os cogumelos com 1 colher de sopa de azeite e temperar com sal e alho em pó.
- 2º Num recipiente, cortar o pimento aos bocadinhos. Ralar a cebola e a cenoura e reservar.
- 3º Num recipiente à parte, triturar o grão 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. Reservar. Triturar os cogumelos grosseiramente.
- 4º Misturar o grão 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). Cozinhar os hamburgueres numa frigideira antiaderente em lume médio.
- 5º Servir com hortícolas e uma fonte de hidratos de carbono, caso deseje.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER HAMBURGUER (105 g)	% DRI
ENERGY	105 kcal	110 kcal	5 %
PROTEIN	4 g	4 g	9 %
CARBOHYDRATE	11 g	12 g	4 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	4 g	5 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	4 g	4 g	15 %
SODIUM	93 mg	97 mg	4 %