



HAMBURGUERES DE FEIJÃO FRADE

 20 minutos
 35 minutos
 7.9 hamburgueres

INGREDIENTES

- 300 gramas de feijão frade (feijão miúdo) cozido (demolhado)
- 100 gramas de cebola crua
- 100 gramas de milho doce 0% açúcar adicionado
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 70 gramas de pimento vermelho cru (1/2 pimento pequeno)
- 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 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.
- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBURGUER (94 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	114 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	9 %
H. CARBONO	14 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	14 %
SÓDIO	102 mg	96 mg	4 %