



HAMBÚRGUER DE LENTILHA

 5 Bifes

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá [154g] de Lentilha crua
- 4 xícaras de chá de Água [948 g]
- 1 dente de alho grande picado [3 g]
- 1/2 xícara de chá, picada de Cebola [80 g]
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde picado [50 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 2 colheres de chá de sal, cozinha [12 g]
- Cominho a gosto
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, branco [79 g]
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia [47 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a lentilha.
- 2º Coloque a lentilha, juntamente com 4 xícaras de água na panela de pressão e deixe cozinhando em fogo médio até pegar pressão.
- 3º Em seguida, abaixe o fogo e deixe cozinhando por mais 15 minutos.
- 4º Escorra e coloque em uma vasilha.
- 5º Adicione o alho, a cebola, o cheiro verde, o azeite, o sal, tempere com cominho a gosto e misture.
- 6º Acrescente o farelo de aveia e a farinha de arroz integral aos poucos, até dar o ponto de modelar.
- 7º Divida a massa em 5 partes iguais e passe um fio de óleo nas mãos.
- 8º Modele os hambúrgueres com cerca de 1,5 cm de espessura
- 9º Coloque os hambúrgueres em uma forma untada ou com papel manteiga e leve ao freezer por 1 hora.
- 10º Retire com cuidado, frite em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, e vire quando estiver bem douradinho OU coloque na Airfryer a 180° por cerca de 8-10 min OU asse em forno convencional por cerca de 40 minutos em 180° C, mas vá observando até ele ficar douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BIFE [277 g]	% DDR
ENERGIA	76 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	14 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	339 mg	938 mg	39 %