



HAMBÚRGUER DE LENTILHA VEG

Super intestino

 50 minutos 50 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de lentilha cozida **ou** 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (164 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g) **ou** 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g) **ou** 1 xícara de chá de semente de girassol, seco (140 g)
- farinha de arroz, branco, castanha ou aveia para dar ponto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a lentilha ou o grão de bico até ficarem al dente. Deixe esfriar e amasse bem. Junte os demais ingredientes e coloque farinha aos poucos para dar ponto. Modele os hambúrgueres na mão e grelhe em frigideira antiaderente.
- 2º Cozinhe a lentilha ou o grão de bico até ficarem al dente. Deixe esfriar e amasse bem. Junte os demais ingredientes e coloque farinha aos poucos para dar ponto. Modele os hambúrgueres na mão e grelhe em frigideira antiaderente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DDR
ENERGIA	321 kcal	285 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	48 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	10 %
GORDURA	11 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	5 g	20 %
SÓDIO	4 mg	3 mg	0 %