



HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA DE SOJA @BRUMERCES

Uma ótima opção para consumir durante a semana, e nos lanches, receita prática e os hambúrgueres podem ser congelados.

 20 minutos
 40 minutos
 7.7 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de proteína de soja refogada @brumerces
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador, triture a proteína de soja refogada e adicione a farinha de aveia;
- 2º Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 70g por hambúrguer);
- 3º Leve ao fogo em frigideira antiaderente, ao forno ou à air fryer até o hambúrguer ficar no ponto de sua preferência! (Caso esteja congelado, leve ao forno por 20 minutos a 240°C)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (70 g)	% DDR
ENERGIA	311 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	28 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	36 g	25 g	34 %
GORDURA	6 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	20 %
SÓDIO	71 mg	50 mg	2 %