

**BURGUER VEGANO DE BATATA DOCE E QUINOA** 8 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de batata doce crua [355 g]
- 1 xícara de chá de quinoa, cozida [185 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [20 g]
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada [20 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 5 colheres de semente de girassol [50g]
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça [30 g]- TRITURADA

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Asse a batata doce no forno convencional, coberta com papel alumínio até ficar macia (mais ou menos 30 minutos no forno pré aquecido). A batata também pode ser cozida, mas o problema é que cozida fica úmida e pode atrapalhar a massa. Uma solução é pré cozinhar com casca e levar ao forno quente por uns 5 minutos para ela ficar bem enxuta.
- 2º Amasse apenas a polpa com garfo (formará uma crosta mais dura por fora, use apenas o miolo, mais macio).
- 3º Misture a batata amassada com a quinua, cebola, salsinha, a semente de girassol, a linhaça triturada e a pimenta amassadinha. Forme uma massa. Ajuste o sal.
- 4º Modele os hamburguers na mão, com mais ou menos dois dedos de espessura cada.
- 5º Pincele a frigideira com um fio de azeite e nela doure o hambúrguer dos dois lados, (1 minuto cada) virando com cuidado com a ajuda de uma espátula.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	25 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	5 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	7 mg	6 mg	0 %