



HAMBÚRGUER DE QUINOA VERSÁTIL

 20 minutos
 40 minutos
 5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru **ou** 500 gramas de frango cozido desfiado **ou** 500 gramas de peixe cozido desfiado **ou** 500 gramas de proteína de soja texturizada
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [1 g]
- 3 colheres de sopa de amaranto em flocos [45 g] **ou** 3 colheres de sopa cheia de quinoa em flocos [45g] **ou** 3 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada [30 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes até ficar bem homogêneo.
- 2º Unte as mãos com um pouquinho de óleo e modele os hambúrgueres na mão ou se preferir use um cortador de alumínio.
- 3º Para incrementar o hambúrguer e torná-lo mais saboroso e nutritivo, você pode acrescentar cenoura, abobrinha, beterraba, ou outro legume de sua preferência.
- 4º Para incrementar o hambúrguer e torná-lo mais saboroso e nutritivo, você pode acrescentar cenoura, abobrinha, beterraba, ou outro legume de sua preferência.
- 5º Para congelar, basta envolver as porções de hambúrguer em filme plástico individualmente. Eles podem ficar congelados por até 6 meses.
- 6º Na frigideira, unte e deixe dourar dos dois lados. Na airfryer, pincele os hambúrgueres com azeite em 180º até estarem prontos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (126 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	24 g	32 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	324 mg	407 mg	17 %