



## HAMBÚRGUER VEGANO DE GRÃO DE BICO

 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico, cozido, com temperos naturais [164 g]
- Sal, cozinha à gosto
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 1 porção de cebolinha crua
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- Condimento, pimenta do reino à gosto
- 1/2 xícara de aveia em flocos

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe de molho o grão de bico da noite para o dia, lave bem e coloque para cozinhar em panela de pressão. Conte +/- 20 minutos assim que a panela começar a “chiar”. Desligue, espere sair a pressão e escorra a água. \*Obs: uma caneca dele cru rende 2 e ½ cozido mais ou menos)\*
- 2º Bata no processador ou liquidificador o grão de bico, sal, a cebola e o açafrão. Coloque em uma tigela e junte a cenoura, cebolinha, pimenta misture bem. Coloque então a aveia e mexa novamente.
- 3º Leve a geladeira por 20 minutos. Unte as mãos com azeite e modele o hambúrguer (tamanho desejado, está receita rende 4 porções pequenas).
- 4º Separe os hambúrgueres e leve ao congelador por 30 minutos. Podem ser separados em uma forma, ou separados por um papel filme ou papel manteiga.
- 5º Depois em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite, doure os dois lados do hambúrguer.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [112 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 228 kcal  | 255 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 28 g      | 31 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 8 g                | 11 %  |
| GORDURA            | 10 g      | 11 g               | 21 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 2 g                | 8 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 6 g       | 7 g                | 28 %  |
| SÓDIO              | 52 mg     | 59 mg              | 2 %   |