



HAMBÚRGUER VEGANO

 1 hora
 2 horas
 7 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de proteína de soja texturizada [100g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem [100 g]
- 2 colheres de sopa de orégano [10 g]
- 1 colher de sopa de vinagre [15 g]
- 1 colher de chá de sal grosso [5 g]
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino moída [1 g]
- 1.5 xícaras de chá de farinha de trigo, branca, tortilha, enriquecida [167 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 3 xícaras de água para ferver. Após levantar fervura, acrescente a soja e deixe por 10 minutos;
- 2º Escorra a água com o auxílio de uma peneira (esprema bem para que saia toda água);
- 3º Coloque a mistura em um tigela, acrescente a cebola, azeite, orégano, vinagre, sal e a pimenta do reino e misture;
- 4º Cubra a tigela com um plástico filme e deixe descansar por aproximadamente 30 min na geladeira;
- 5º Retire da geladeira, acrescente a farinha de trigo e misture;
- 6º Modele seu mini-hambúrguer e disponha em uma assadeira untada com azeite;
- 7º Asse em forno a 200°C por aproximadamente 30 min ou até ficarem torradinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [67 g]	% DDR
ENERGIA	417 kcal	279 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	32 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	18 g	12 g	16 %
GORDURA	26 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	670 mg	447 mg	19 %