



HAMBÚRGUER VEGETARIANO

 1 hora
 2 horas
 10 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de proteína de soja texturizada [100g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [40 g]
- 2 colheres de sopa de orégano OU cheiro verde [10 g]
- 1 colher de sopa de vinagre [15 g]
- 1 colher de sopa de sal [10g]
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino moída [1 g]
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de trigo [35 g] OU 2 colheres de sopa de Psyllium

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/psyllium e misture;
- 6º Modele seu mini-hambúrguer e disponha em uma assadeira untada com azeite;
- 7º Asse em forno a 230°C por aproximadamente 30 min ou até ficarem torradinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	310 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	23 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	25 g	7 g	9 %
GORDURA	15 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	1424 mg	400 mg	17 %