



HAMBÚRGUER DE LENTILHA

Em poucos minutos você monta estes hambúrgueres e pode servir simplesmente com uma salada, ou no pão como o hambúrguer tradicional com alface, fatias de tomate, cebola, pepino, maionese, ketchup, abacate e muito mais. As possibilidades de variação de sabores são muitas. Use a sua imaginação e invente a vontade.

 15 minutos 30 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de lentilha cozida sem sal [198 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]
- 2 colheres de sopa de alho-poró cru [40 g]
- 1/4 xícara de chá de farelo de aveia, cru [24 g]
- 1/4 xícara de polvilho doce [5 g]
- 1 colher de sopa cheia de fubá de milho [20 g]
- 2 col sopa de levedura Nutricional
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra bem o caldo da lentilha e coloque em uma vasilha grande. Esmague um pouco com o garfo ate conseguir tipo uma pasta. Não esmague muito, deixe algumas lentilhas inteiras.
- 2º Acrescente a cebola, o alho, o alho poro, a salsa e cebolinha picadas e misture bem. Tempere com sal e pimenta a seu gosto. Adicione a páprica defumada e o Nutritional Yeast [levedura nutricional].
- 3º Acrescente o farelo de aveia e o polvilho. Misture bem até agregar os ingredientes. Coloque a farinha de milho e comece a modelar. O ponto desta massa é de não grudar nas mãos. Se estiver grudando ainda, acrescente mais um pouco de farinha de milho. Lembre-se de não perder o tempero. Se acrescentar mais farinha, verifique se não é necessário adicionar mais temperos.
- 4º Modele os hambúrgueres do tamanho que preferir e coloque em uma assadeira untada. Pincele os hambúrgueres com azeite de oliva extra virgem e leve ao forno pré-aquecido e asse até dourar.
- 5º Dica: a farinha de aveia pode ser substituída por farinha de grão de bico ou farinha de trigo integral [caso você não tenha restrição a glúten]. Pode ser assado na AirFryer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	20 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	11 %
SÓDIO	46 mg	20 mg	1 %