

HAMBURGUINHO DE AVEIA COM VEGETAIS

Ideal para almoço

 25 minutos

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1/2 copo de leite de soja, fluido
- 3 colheres de sopa de grão-de-bico cozido [51 g]
- 1/2 unidade de brócolis refogado
- 1/2 unidade de cenoura cozida
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1/2 unidade de abobrinha cozida [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a cebola, o alho e refogue.
- 2º Pique todos os vegetais e adicione para refogar rapidamente.
- 3º Coloque todos esses ingredientes refogados em um processador, junte o grão-de-bico e processe.
- 4º Adicione a farinha de aveia e o leite vegetal.
- 5º Despeje uma colher bem cheia dessa mistura em uma panela antiaderente e espalhe até que fique o formato desejado. Espere alguns minutos e vire.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	13 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	55 mg	148 mg	6 %