



HAMBÚRGUER DE QUINUA

Preparação vegana, como prato principal

🕒 1 hora

🕒 1 hora e 30 minutos

🍴 2 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara [100 gramas] de quinoa em grãos
- 1 unidade média de cebola picada [70 g]
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco [14 g]
- 1/2 unidade de cenoura ralada [55 g]
- 1 unidade de abobrinha, ralada, apenas a casca [118 g]
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho ou de arroz [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a quinoa em dois copos de água e separe.
- 2º Doure bem a cebola no óleo de coco, acrescente todos os legumes e mexa deixando-os al dente.
- 3º Adicione a quinoa, acrescente o amido (se necessário, um pouco de água) mexendo sempre até criar liga.
- 4º Espere esfriar e faça hambúrgueres do tamanho de um pires de café.
- 5º Grelhe em uma frigideira untada e sirva com molho de tomate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	5 mg	10 mg	0 %