



HAMBÚRGUER DE BATATA DOCE E TOFU

 2 porções

INGREDIENTES

- Cerca de 120 gramas de tofu ao natural
- Cerca de 200 gramas de batata doce cozida, amassada
- 1 colher de sopa de linhaça moída
- 1/2 unidade de alho francês, picado
- 1 unidade de cebola, picada
- 1 colher de chá de pimenta preta
- Gengibre qb
- 1 colher de chá de curcuma
- 1 colher de sobremesa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente, juntar todos os ingredientes e especiarias e misturar muito bem com as mãos
- 2º Pré-aquecer o forno a 180°C. Preparar um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e formar várias bolinhas com a massa
- 3º Vai ao forno cerca de 40-45 minutos (ir vigiando). [Virar os hambúrgueres e deixar mais uns 10 minutos para tostar de ambos os lados].
- 4º Servir, por exemplo, com legumes salteados!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [287 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 85 kcal | 245 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 11 g | 22 % |
| H. CARBONO | 10 g | 30 g | 11 % |
| AÇÚCARES | 3 g | 9 g | 10 % |
| GORDURA | 3 g | 8 g | 12 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 4 g | 16 % |
| SÓDIO | 31 mg | 90 mg | 4 % |