



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 %