

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

HAMBÚRGUER PROTEICO DE GRÃO DE BICO

 10 horas 15 horas 3 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [164 g]
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos sem glúten Mundo Verde Seleção [30 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g] ou 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g] ou 1.5 colheres de sopa de quinoa em grãos Mundo Verde Seleção [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º COZINHE O GRÃO DE BICO BEM COZIDO, PARA QUE FIQUE FÁCIL DE AMASSAR. DEPOIS DE AMASSADO, JUNTAR OS DEMAIS INGREDIENTES ATE FORMAR UMA MASSA QUE CONSIGA MODELAR. USE SAL E TEMPERO A GOSTO
- 2º MOLDE EM FORMATOS DE HAMBÚRGUER E LEVE À GELADEIRA POR TEMPO QUE DÊ PARA FIRMAR MAIS [UNS 20 MIN] OU NA AIR FRYER ATÉ DOURAR
- 3º EM UM FRIGIDEIRA ANTI ADERENTE COM FIO DE AZEITE, DOURE DOS DOIS LADO E SIRVA PODE CONGELAR PARA TER PRONTO, SÓ NO PONTO DE FRITAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [68 g]	% DDR
ENERGIA	209 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	33 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	6 g	22 %
SÓDIO	8 mg	6 mg	0 %