

HAMBÚRGUER DE LENTILHA

HAMBURGUER PROTEICO DE LENTILHA

 15 horas 20 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de lentilha cozida [54 g]
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos sem glúten Mundo Verde Seleção [30 g] ou 1 colher de sopa cheia de farinha de mandioca [16 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g] ou 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º COZINHE A LENTILHA BEM COZIDA, PARA QUE FIQUE FÁCIL DE AMASSAR. DEPOIS DE AMASSADO, JUNTAR OS DEMAIS INGREDIENTES ATÉ 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]
- 3º EM UM FRIGIDEIRA ANTI ADERENTE, COM FIO DE AZEITE, OU NA AIR FRYER ATÉ DOURAR, DOURE DOS DOIS LADO E SIRVA [USAR O MÍNIMO DE ÓLEO POSSÍVEL] PODE CONGELAR PARA TER PRONTO, SÓ NO PONTO DE FRITAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [87 g]	% DDR
ENERGIA	215 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	31 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	8 g	33 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %