



BURGUERS DE FEIJÃO

 10 minutos 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de feijão
- 1 unidade de ovo
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de salsa
- 1/2 unidade de cebola
- 1 unidade de cenoura (60 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogar a cebola com a cenoura (ambas picadas) num fio de azeite.
- 2º Num processador, triturar o feijão.
- 3º Adicionar o ovo, aveia, cenoura e cebola refogada, salsa picada, sal, alho em pó e pimentão/paprika a gosto.
- 4º Misturar tudo e moldar os burgers.
- 5º Levar à frigideira em lume brando até dourar de ambos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	15 %
H. CARBONO	9 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	10 g	40 %
SÓDIO	364 mg	454 mg	19 %