



## HAMBURGUER DE SOJA

 10 unidades

### INGREDIENTES

- 300 gramas de proteína de soja
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo, branca, multi-uso, enriquecida [63 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a proteína de soja em uma panela, cubra com água e acrescente o caldo de um limão. Leve ao fogo médio até ferver e formar uma espuma sobre a água. Nesse ponto, escorra e lave a proteína de soja em água corrente. Reserve. [Não pule esse passo, ele que garante que a sua soja não tenha gosto residual, além de tirar as substâncias que provocam gases e desconforto abdominal!]
- 2º Coloque a proteína de soja em uma panela, cubra com água e acrescente o caldo de um limão. Leve ao fogo médio até ferver e formar uma espuma sobre a água. Nesse ponto, escorra e lave a proteína de soja em água corrente. Reserve. [Não pule esse passo, ele que garante que a sua soja não tenha gosto residual, além de tirar as substâncias que provocam gases e desconforto abdominal!]
- 3º Em outra panela, refogue a cebola picadinha até ficar transparente. Junte o alho socado, o tomate picado, o sal e a pimenta do reino e refogue por mais 2 minutinhos.
- 4º Acrescente a proteína de soja à panela dos temperos, junte cerca de 1/2 xícara de água e deixe ferver até secar.
- 5º Aguarde esfriar. Transfira para uma vasilha e acrescente o ovo e a farinha de trigo aos poucos (se 1/2 xíc não for o suficiente, acrescente um pouco mais até dar o ponto para modelagem).
- 6º Separe em porções e modele seus hambúrgueres.
- 7º Asse em forno pré aquecido a 200º por 20 min ou até que esteja no ponto de sua preferência.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 UNIDADES (115 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	18 %
GORDURA	6 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	652 mg	750 mg	31 %