



HAMBÚRGUER VEGANO DE PROTEÍNA DE SOJA

8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de Proteína de soja escura (100g- se usar a escura já fica com a aparência de carne, sem precisar usar shoyo)
- 1/2 xícara de Aveia em flocos (50g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g) ou 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral (54 g)
- 1 colher de sopa de gergelim semente triturado (10 g- para "empanar os burgers" usar no lugar da farinha de rosca)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de chá de Sal marinho (5g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em uma vasilha hidrate a proteína de soja escura em duas xícaras de água e deixe descansar 15 minutos. 2. Em uma vasilha maior, suficientemente grande para caber todos os ingredientes, coloque a aveia, 1/2 xícara de água e o azeite, mexa e deixe descansar por 15 minutos também. 3. Escorra a proteína de soja, esprema e coloque na vasilha maior, misturando com a aveia. Acrescente a farinha de trigo integral ou a farinha de aveia e o gergelim triturado (farinha). Misture. Se preferir pode usar a farinha de gergelim somente para "empanar" os burguês depois de modelá-los. 4. Tempere com sal e pimenta a gosto. 5. Deixe a massa descansar por 15 minutos. Em seguida faça bolinhas e achate-as no formato de hambúrguer. 6. Para evitar que despedacem quando grelhar, deixe descansar por 20 minutos no freezer. 7. Grelhe em uma frigideira com teflon com um fio de óleo, ou asse em assadeira untada por 20 minutos, em fogo médio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (32 g)	% DDR
ENERGIA	308 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	33 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	7 %
GORDURA	13 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	7 %
SÓDIO	939 mg	301 mg	13 %