



### HAMBURGUER DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

Opção vegana proteica e saborosa para lanches e refeições principais.  
Rende 8 mini hambúrgueres, a porção seria 2 unidades

 1 hora e 30 minutos 1 hora e 30 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 66 gramas de proteína de soja
- 4 colheres de sopa cheias, picado de cebola [40 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade grande de pimentão vermelho cru [87 g]
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua [15 g]
- 20 gramas de farelo de aveia, cru

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque as 2 xícaras de proteína de soja secas, cubra com água, junte a páprica, 2 folhas de louro e ervas finas a gosto, deixe ferver e desligue o fogo. Deixe descansar por 30 minutos.
- 2º Em outra panela, coloque o azeite para aquecer, refogue a cebola, o alho, junte o sal, o pimentão e deixe cozinhar bem. Reserve.
- 3º Escorra a proteína e amasse bem para retirar o excesso da água.
- 4º Em um processador, coloque 2/3 da proteína, o pimentão refogado, a salsinha, pimenta a gosto e bata bem até ficar homogêneo.
- 5º Em uma tigela, misture a massa do processador com o restante da soja e adicione a aveia para dar liga. Modele os hambúrgueres e leve ao forno ou frigideira para dourar

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (62 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 107 kcal  | 66 kcal           | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 12 g      | 7 g               | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 5 g               | 6 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 3 g               | 6 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g               | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 2 g               | 7 %   |
| SÓDIO              | 1066 mg   | 660 mg            | 27 %  |