

HAMBURGUER VEGETARIANO

 9 Unidades

INGREDIENTES

- 350g de proteína de soja texturizada refogada ou hidratada
- 1 unidade grande de cebola crua [150 g]
- 4 colheres de chá de alho, cru [11 g]
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol [60 g]
- 4 colheres de sopa de shoyu [60 g]
- 1 colher de sopa de condimento, paprica [7 g]
- 120g de proteína isolada de soja ou ervilha [4 scoops]
- 150g de farinha de aveia [4 scoops]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, faça moldes de hambúrguer com uma média de 100g por unidade e congele para usar no dia a dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (101 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	210 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	18 g	19 g	25 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	567 mg	572 mg	24 %