Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

hamburguer de Tofú

4 porções

Ingredientes

ou

300 gramas de tofu

ou

1 xícara de chá, picada de salsinha, crua (60 g)

ou

ou

2 dentes de alho, cru (6 g)

ou

100 gramas de farinha de trigo integral

Método de preparo

1

Em uma vasilha coloque o tofu a salsinha o alho e tempere com sal a gosto .Misture bem.

2

Adicione a farinha de trigo aos poucos e vá misturando até conseguir modelar hamburgueres.

3

Unte as mãos com um fio de óleo ou azeite e modele os hamburgueres

4

Frite-os em uma frigideira com um fio de óleo espalhado, até dourarem e vire de lado para fritar o outro lado.

5

Monte seu lanche como preferir. Sugestão: pão integral, shimeji refogado, cebola refogada , alcace e o hamburguer. Coloque um pouco da maionese vegana.