



HAMBÚRGUER DE ABÓBORA

disponível em [https://cybercook.com.br/receitas/legumes/receita-de-hamburguer-de-abobora-105205?](https://cybercook.com.br/receitas/legumes/receita-de-hamburguer-de-abobora-105205?epik=dj0yJnU9OUR0VVIGSWY3dXJjcERia1VtX003bFF4VDY1OVd5RTUmcD0wJm49UGFTUUo4bC1hQXVNWnZPQW9FSmF1USZ0PUFBQUFBR1R2NmxF#google_vignette)

[epik=dj0yJnU9OUR0VVIGSWY3dXJjcERia1VtX003bFF4VDY1OVd5RTUmcD0wJm49UGFTUUo4bC1hQXVNWnZPQW9FSmF1USZ0PUFBQUFBR1R2NmxF#google_vignette](https://cybercook.com.br/receitas/legumes/receita-de-hamburguer-de-abobora-105205?epik=dj0yJnU9OUR0VVIGSWY3dXJjcERia1VtX003bFF4VDY1OVd5RTUmcD0wJm49UGFTUUo4bC1hQXVNWnZPQW9FSmF1USZ0PUFBQUFBR1R2NmxF#google_vignette)

 1 hora 6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de abóbora cabotian cozida
- 1/2 xícara de chá de aveia [78 g]
- 1 colher de café rasa de açúcar [1 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]
- 1 colher de chá, cheia de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1/2 xícara de chá, picada de salsinha, crua [30 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Limpe, descasque e pique a abobora. Tempere com o cominho, a canela e a pitada de açúcar.
- 2º Envolve no papel-alumínio e leve para assar por 30 minutos ou até que esteja macia e firme.
- 3º Amasse a abóbora ainda quente com um garfo, grosseiramente.
- 4º Junte a aveia, a cebola, o alho, a salsinha, sal e pimenta.
- 5º Leve à geladeira para descansar por 1 hora
- 6º Modele os hambúrgueres.
- 7º Aqueça uma frigideira antiaderente untada com o azeite e grelhe os hambúrgueres até dourarem
- 8º Sirva quente acompanhado de salada verde ou legumes salteados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	26 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	10 %
SÓDIO	63 mg	30 mg	1 %