



HAMBÚRGUER VEGANO DE PROTEÍNA DE SOJA (CÓPIA)

 3 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de Aveia em flocos [50g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 50 gramas de farinha de trigo
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de chá de Sal marinho [5g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 100 gramas de proteína de soja refogada

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 UNIDADE (74 g)	% DDR
ENERGIA	272 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	37 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	13 g	17 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	6 g	24 %
SÓDIO	906 mg	671 mg	28 %