

## CROQUETES DE LENTILHAS



Receita de <a href="https://www.instagram.com/inesrpais/">@inesrpais</a> do e-book Setembro sem carne. Feita de vegetais, assados no forno, sem glúten, fáceis de fazer e com ingredientes que encontram em qualquer supermercado. Para petiscar como snack, como entrada ou como parte de uma refeição. Podem congelar (antes de irem ao forno ou depois, como preferirem).

24 porções

## INGREDIENTES

- 210 gramas de lentilhas castanhas ou verdes secas cruas
- 2 unidades grandes de batata crua (406 g)
- 1 cebola crua (212 g)
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 1 colher de sopa de molho de soja (tamari) (30 ml)
- Coentros crus q.b ou Salsa seca q.b
- 160 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 1 colher de chá de paprika (2g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Demolhar as lentilhas por 6-8h ou em água quente por 1h. Escorrer.
- 2º Numa panela com água e sal, cozer as lentilhas, a batata, a cebola e o alho por 15 min. Escorrer com um coador fino, passando por água fria para arrefecer.
- 3º Numa taça (ou na mesma panela) juntar os ingredientes já cozidos e muito bem escorridos, o molho de soja, os coentros/salsa, um fio de azeite e os temperos. Triturar com a varinha mágica. Adicionar a farinha de aveia e envolver.
- 4º Moldar os croquetes (para facilitar o processo, untar as mãos com azeite), paná-los numa taça com a linhaça moída ou a opção escolhida e dispô-los num tabuleiro de ir ao forno forrado/untado com azeite.
- 5º Assar no forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 35 min.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR UNIDADE (40 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 175 kcal  | 70 kcal            | 4 %  |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 4 g                | 8 %  |
| H. CARBONO         | 28 g      | 11 g               | 4 %  |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 1 g                | 1 %  |
| GORDURA            | 2 g       | 1 g                | 1 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 0 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 2 g                | 7 %  |
| SÓDIO              | 183 mg    | 73 mg              | 3 %  |