



HAMBÚRGUER DE ABÓBORA COM AVEIA

Almoço

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de abóbora japonesa sem casca
- 4 xícaras de chá de farelo de aveia sem glúten
- 3 colheres de sopa molho de soja sem glúten
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a temperatura alta (200 °C).
- 2º Cozinhe a abóbora no vapor até que ela fique bem macia e amasse com um garfo.
- 3º Misture todos os outros ingredientes e separe em 4 partes, formando uma bola com as mãos. Feito isso, achate as laterais de cada um, moldando-os no formato de um hambúrguer.
- 4º Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos ou até que esteja firme e dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	1 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	29 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	0 g	0 %
GORDURA	5 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	0 g	0 %
SÓDIO	335 mg	3 mg	0 %