Francine Camargo
Nutricionista · 62134

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

Ótima opção para incluir leguminosas na refeição

4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico, cozido, com temperos naturais (164 g)
- Sal, cozinha à gosto
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 1 porção de cebolinha crua
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- Condimento, pimenta do reino à gosto
- 1/2 xícara de aveia em flocos

MÉTODO DE PREPARO

1º Deixe de molho o grão de bico da noite para o dia, lave bem e coloque para cozinhar em panela de pressão. Conte +/- 20 minutos assim que a panela começar a “chiar”. Desligue, espere sair a pressão e escorra a água. *Obs: uma caneca dele cru rende 2 e ½ cozido mais ou menos)*

2º Bata no processador ou liquidificador o grão de bico, sal, a cebola e o açafrão. Coloque em uma tigela e junte a cenoura, cebolinha , pimenta misture bem. Coloque então a aveia e mexa novamente.

3º Leve a geladeira por 20 minutos. Unte as mãos com azeite e modele o hambúrguer (tamanho desejado, está receita rende 4 porções pequenas).

4º Separe os hambúrgueres e leve ao congelador por 30 minutos. Podem ser separados em uma forma, ou separados por um papel filme ou papel manteiga.

5º Depois em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite, doure os dois lados do hambúrguer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	28 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	9 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	5 g	21 %
SÓDIO	52 mg	44 mg	2 %