



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 %