

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO EMPANADO

Ótima opção para variar as formas de preparo do feijão, para aumentar seu consumo de leguminosas, opção interessante também para petiscos, 14g de proteína e 11 de fibras por porção

 6.5 porções

INGREDIENTES

- 3.5 xícaras de chá de feijão, branco, semente madura, cozido, com sal [637 g]
- 30 gramas de proteína isolada de soja
- 1 colher de sopa cheia de creme de cebola [sopa desidratada] [9 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 3 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [18 g]
- 3 colheres de sopa de salsinha, crua [11 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 100 gramas de farinha Panko

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o feijão branco e escorra a água;
- 2º Com um processador, bata até formar uma massa homogênea e vá acrescentando os temperos a gosto;
- 3º Passe para uma vasilha e misture a proteína de soja, ou a farinha de sua preferência até chegar em uma textura moldável;
- 4º Modele bolinhas e depois amasse com a mão, ou utilize utensílios para formar o hambúrguer, é possível moldar em formato de almondega também ou nuggets;
- 5º Bata um ovo com temperos a gosto, tempere também a farinha panko [opcional], nesse momento você pode congelar ou fazer para comer na hora, empanado ou sem empanar;
- 6º Passe os hambúrgueres no ovo e depois na farinha panko [opcional], coloque na airfryer por cerca de 10 minutos cada lado na temperatura máxima, ou na frigideira, sirva com comida ou molinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE GRANDE (130 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	26 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	19 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	11 g	44 %
SÓDIO	290 mg	377 mg	16 %