

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 % |