



HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA DE SOJA

A proteína de soja é uma ótima opção para substituir carnes e ovos nas refeições principais. Além disso, ela possui o benefício de diminuir o colesterol do sangue!

 33.3 unidades

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de proteína de soja texturizada [240 g]
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]
- 2 unidades médias de cebola crua [140 g]
- 9 unidades dentes de alho cru [45g]
- 4 colheres de sopa de molho shoyo [40 g]
- 100ml de azeite de oliva extra virgem [90g]
- 1 colher de chá, cheia de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de sopa e 1/2 de orégano [3g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de sopa rasa de sal, cozinha [12g]
- 4 colheres de sopa de salsinha e cebolinha picadas [15 g]
- 1 xícara de chá de farinha de rosca [130g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece colocando a proteína de soja de molho por aproximadamente 6 horas;
- 2º Retire a água e lave ela;
- 3º Com o auxílio de um processador, triture o alho e a cebola ou corte bem fininho. Em seguida, pique a salsa e a cebolinha finamente também, reservando todos esses ingredientes;
- 4º Acrescente o shoyu no recipiente da proteína de soja e com o auxílio de uma espátula, misture bem;
- 5º Coloque o azeite, a cebola, o alho, o cominho, o orégano, a salsa, a cebolinha, o sal e a pimenta-do-reino. Mexa para que todos os temperos incorporem;
- 6º Junte a farinha de rosca e misture até formar uma massa que, ao apertar, se mantenha unida porque deu liga. Se necessário, coloque um pouco mais de água e de farinha de rosca. Deixe descansar por alguns minutinhos;
- 7º Agora, pegue pequenas porções dessa massa [35g], molde em formato de hambúrguer e disponha, sem sobreposição, em uma assadeira untada com azeite;
- 8º Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 40 minutos, ou até ficarem douradinhos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [30 g]	% DDR
ENERGIA	131 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	446 mg	134 mg	6 %