



## HAMBURGUER DE LENTILHA

Opção vegana para variar o almoço e/ou jantar

 5 unidades

### INGREDIENTES

- 200 gramas de lentilha crua
- 1 fatia média de beterraba cozida [12 g]
- 1/2 unidade pequena de cenoura cozida [23 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]
- 1 colher de sopa de sal [10g]
- 1 colher de sopa de condimento, paprica [7 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a lentilha de molho por aproximadamente 8 horas;
- 2º No processador, coloque todos os ingredientes e triture até ficar homogêneo;
- 3º Molde os hambúrgueres e leve para o freezer por 30min;
- 4º Em fogo baixo, coloque um pouco de azeite em uma frigideira e frite o seu hambúrguer até dourar!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (52 g)	% DDR
ENERGIA	292 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	52 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	19 g	10 g	13 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	16 g	8 g	32 %
SÓDIO	1487 mg	773 mg	32 %