Patrícia Duarte
Nutricionista · 71792

HAMBÚRGUER VEGANO DE QUINOA

Ideal para o Almoço ou Jantar.

45 minutos
45 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de quinoa, cozida
- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (24 g)
- 1/2 unidade pequena de cebola crua (15 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (50 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes, misture bem até formar uma massa e deixe descansar por 10 minutos;
2º Pegue pequenas porções da massa, modele em formato de hambúrgueres e leve para o congelador por 30 minutos;
3º Em uma frigideira, esquente um fio de azeite e deixe dourar os dois lados dos hambúrgueres;
4º Está pronto para servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	83 mg	102 mg	4 %