

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

 3 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [82 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]
- 2 colheres de sopa de salsa crua [20 g]
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua [10 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de rosca [15 g]
- 2 gramas de sal dietético
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 6 colheres (sopa) de proteína texturizada de soja Mais Vita [78 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o azeite e refogue a cenoura, a cebola, a salsinha, e a aveia. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
- 2º Amasse o grão-de-bico e a proteína de soja com garfo ou use o processador até formar uma pasta grossa. Junte os demais ingredientes e misture manualmente.
- 3º Adicione a farinha de rosca até dar liga e mexa mais. Divida a massa e modele os hambúrgueres. Leve a geladeira por 1 hora, no mínimo. Asse em grelha ou no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DDR
ENERGIA	237 kcal	230 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	23 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	21 g	20 g	27 %
GORDURA	7 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	10 g	42 %
SÓDIO	179 mg	174 mg	7 %