

Hambúrguer de grão de bico

3 porções

Ingredientes

ou

1/2 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (82 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)

ou

1/2 unidade pequena de cebola (15 g)

ou

2 colheres de sopa de salsa crua (20 g)

ou

2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (10 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de rosca (15 g)

ou

2 gramas de sal dietético

ou

1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

ou

6 colheres (sopa) de proteína texturizada de soja Mais Vita (78 g)

Método de preparo

1

Aqueça o azeite e refogue a cenoura, a cebola, a salsinha, e a aveia. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

2

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.

3

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.