



HAMBÚRGUER VEGANO JG (FEIJÃO)

Monte ou seu hambúrguer, sirva com uma salada em uma refeição leve ou use a criatividade.

 30 minutos

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de feijão preto cozido
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1/2 unidade média de cebola crua [35 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Drene todo o líquido do feijão e amasse com o garfo, mas deixe uns pedaços do grão. Você pode substituir por outra leguminosa.
- 2º No processador acrescente todos os ingredientes, menos o feijão.
- 3º Depois de pronto, acrescente o feijão e modele em formato de burger.
- 4º Aqueça óleo vegetal em uma frigideira, deixe em fogo médio, adicione o hambuer e doure de 3-4 minutos de cada lado. Uma dica é pincelar com molho barbecue.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	27 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	8 g	32 %
SÓDIO	372 mg	372 mg	15 %