



### HAMBÚRGUER DE FEIJÃO DELIGHT

Monte seu hambúrguer, ou 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 Deixe o feijão de molho no dia anterior, depois escorra a água e cozinhe como de costume.
- 2º Depois de cozido drene todo o líquido do feijão e amasse com o garfo, mas deixe uns pedaços do grão. Você pode substituir por outra leguminosa se preferir.
- 3º No processador acrescente todos os ingredientes, menos o feijão e bata, depois de pronto, acrescente o feijão e modele em formato de hamburger.
- 4º Aqueça uma colher de café de azeite em uma frigideira antiaderente, deixe em fogo baixo, adicione o hambúrguer 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 %  |