



HAMBÚRGUERES DE QUINOA E GRÃO DE BICO

Uma receita ótima para preparar em grande quantidade e congelar unidoses. Em dias sem tempo basta levar ao forno ou à frigideira et voilà!
Vegan, sem glúten, sem lactose

 6 porções

INGREDIENTS

- 1/3 de caneca de quinoa crua [60 g]
- 200 grams of grão-de-bico cozido [demolhado]
- 10 grams of tomilho
- 2 colheres de sopa of salsa crua [10 g]
- 1 cebola crua [210 g]
- 1/2 colher de chá de sal [4 g]
- 1 colher de sopa of azeite [7 g]
- 1 c. sopa of tahine [15 g]
- 1 colher de sopa of amido de milho (pó) [16 g]
- 2 colheres de sopa of farinha de milho tipo 70 [36 g]
- 1 caneca de água mineral natural [250 g]

COOKING METHOD

- 1º Demolhe a quinoa durante 2 horas. Refogue levemente a cebola picada em azeite, sal e tomilho.
- 2º Adicione a quinoa e 1 chávena de água. Deixe cozinhar.
- 3º Coloque a quinoa e o grão de bico cozidos no liquidificador /robot de cozinha. Acrescente a salsa, o cebolinho e o tahine e triture. Se for necessário adicione um pouco de água [se cozer o grão, adicione água da sua cozedura].
- 4º Retire a mistura do equipamento e coloque-a num recipiente. Misture o amido de milho e a farinha de milho com as mãos.
- 5º Faça bolinhas/hamburgueres/cubinhos/croquetes.
- 6º Pode duplicar/triplicar a receita e congelar as porções envolvidas em película aderente. Quando precisar de uma refeição rápida basta retirar do congelador e estão prontas a cozinhar.
- 7º Pode grelhar numa frigideira anti-aderente ou levar ao forno num tabuleiro coberto por papel vegetal.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [135 g]	% DRI
ENERGY	100 kcal	136 kcal	7 %
PROTEIN	4 g	5 g	11 %
CARBOHYDRATE	14 g	19 g	7 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	3 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	2 g	3 g	13 %
SODIUM	255 mg	344 mg	14 %