



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

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DR
ENERGIA	100 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	14 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	255 mg	344 mg	14 %