

**MINI BURGUER GRÃO DE BICO PROTEICO** 5 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de chá de condimento, cebola em pó [2 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 5 colheres de sopa de levedura Nutricional [18 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague o grão de bico cozido com um garfo até formar um "purê"- pode ser irregular e ter pedacinhos isso garante textura ao burger
- 2º Tempere com sal, salsa e cebola em pó (ou in natura bem picada) e a levedura nutricional
- 3º Adicione azeite de oliva e em seguida a farinha de aveia
- 4º Molde bolinhos de aproximadamente 60g, se necessário coloque um pouco de água do cozimento para facilitar.
- 5º Leve a uma frigideira antiaderente com um fio de óleo e achate o bolinho com auxílio de uma colher ou garfo.
- 6º Vire dos dois lados, até dourar. Pronto!!!
- 7º Se preferir leve em formato de bolinho no forno ou airfryer até firmar [+ 15 minutos] em temperatura média 200 graus

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (51 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	28 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	8 %
GORDURA	5 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	14 %
SÓDIO	68 mg	34 mg	1 %