

HAMBURGUER DE SOJA

 3 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de proteína de soja
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g] ou 1/2 xícara de chá de quinoa, cozida [93 g]
- 30 gramas [3 colheres de sopa] de farinha de arroz, integral ou 3 colheres de sobremesa rasas de farinha de rosca [18 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a proteína de soja em água quente por 20 min.
- 2º Lave bem em água corrente com o auxílio de uma peneira, e escorra até ficar bem sequinha
- 3º Coloque num processador com os temperos [cebola, alho, sal, páprica e salsa] e bata bem até formar uma mistura homogênea e a proteína ficar bem fina e grudando.
- 4º Adicione as farinhas escolhidas, misture bem até que consiga moldar. Se necessário para dar liga coloque mais um pouco da farinha de arroz ou rosca.
- 5º Molde bolinhos e achate com as mãos, e leve em frigideira com um fio de azeite para grelhar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	23 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	9 g	12 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	290 mg	216 mg	9 %