

Hambúrguer de lentilha

Super intestino

● Preparação 50 minutos ● Total 50 minutos 4 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de lentilha cozida

ou

1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (164 g)

ou

1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

ou

1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)

ou

1 xícara de chá de semente de girassol, seco (140 g)

ou

farinha de arroz, branco, castanha ou aveia para dar ponto

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

Método de preparo

1

Cozinhe a lentilha ou o grão de bico até ficarem al dente. Deixe esfriar e amasse bem. Junte os demais ingredientes e coloque farinha aos poucos para dar ponto. Modele os hambúrgueres na mão e grelhe em frigideira antiaderente.

2

Cozinhe a lentilha ou o grão de bico até ficarem al dente. Deixe esfriar e amasse bem. Junte os demais ingredientes e coloque farinha aos poucos para dar ponto. Modele os hambúrgueres na mão e grelhe em frigideira antiaderente.