Sofia Oliveira Pinto
Nutricionista · 3370N

HAMBÚRGUERES DE BACALHAU

7 porções

INGREDIENTES

- 800 gramas de bacalhau desfiado demolhado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo integral (18 g)
- 2 ovos (Classe M)
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- 1 cenoura
- 1 mão-cheia de azeitonas descaroçadas (~60 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Temperos a gosto (salsa fresca, alho em pó, pimenta);

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Descongelar e escorrer o excesso de água do bacalhau
2º Inserir todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma massa homogénea
3º Provar e retificar os temperos
4º Com a ajuda de uma colher, transferir pequenas porções da massa para uma frigideira antiaderente, moldando em forma de hambúrguer
5º Cozinhar de ambos os lados até adquirir uma cor dourada
6º Sugestão: Pode congelar os hambúrgueres que sobrarem para outras refeições

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	83 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	51 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	82 mg	164 mg	7 %