

HAMBÚRGUERES DE BACALHAU

 7 porções

INGREDIENTES

- 800 gramas de bacalhau desfiado demolido
- 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 descarocadas (~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 %