



HAMBÚRGUERES DE LEGUMES

 20 minutos

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 135 gramas de courgette ralada
- 95 gramas de cenoura ralada
- 65 gramas de flocos de aveia
- 35 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 1 colher de chá de raspa de limão
- Pimenta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloca a courgette e a cenoura numa tigela, junta flocos de aveia, queijo e raspa de limão, tempera com pimenta e mistura tudo. Divide a mistura em quatro porções e molda os hambúrgueres. Leva ao forno a 200º C, durante 20 minutos, num tabuleiro forrado com papel vegetal. Serve quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	75 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	8 %
H. CARBONO	11 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	20 mg	22 mg	1 %