



CROQUETES DE VEGETAIS

Inspiração "Sem glúten com paixão"

 20 portions

INGREDIENTES

- 250g de feijão preto ou grão de bico
- 100g de cebola
- 1 dente de alho
- 100g de cogumelos
- 150g de cenoura
- 3 c. sopa de azeite (20g)
- Sumo de 1/2 limão
- 2 c. sopa de sementes de linhaça moidas
- 6 c. sopa de mistura de de sementes de linhaça e sésamo - para panar os croquetes
- Mistura de ervas aromáticas a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180°C.
- 2º Triturar as sementes e reservar.
- 3º Num processador, colocar o grão de bico, as ervas, a cebola e o alho e triture até obter uma mistura homogénea. Reserve.
- 4º Triture os cogumelos e reserve.
- 5º Triture as cenouras e reserve.
- 6º Salteie a mistura das cenouras e cogumelos.
- 7º Combine os hortícolas salteados com a mistura de grão e tempere com sal, pimenta, azeite, sumo de limão e ervas.
- 8º Adicione as sementes de linhaça trituradas.
- 9º Forme croquetes e passe na mistura de sementes para panar.
- 10º Forre um tabuleiro com papel vegetal e coloque os croquetes.
- 11º Cozinhe no forno durante cerca de 20 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORTION [45 g]	% DR
ENERGIA	77 kcal	34 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	3 %
H. CARBONO	5 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	1 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	11 mg	5 mg	0 %