



HAMBÚRGUER DE LENTILHAS

 4 Hamburgueres

INGREDIENTES

- 400 gramas de lentilhas secas cozidas
- 1 unidade de cenoura crua (147 g)
- 1 unidade de brócolos crus (276 g)
- 1 unidade de cebola crua (212 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Molho de soja q.b.
- paprika, pimenta preta e açafrão q.b.
- 20 gramas de sementes de chia
- 50 gramas de flocos de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Demolhar as lentilhas por cerca de 15 minutos, e em seguida escorrê-las.
- 2º Cozer as lentilhas em água abundante, aproximadamente durante 10 minutos
- 3º Escorrer bem a água e utilizar um processador de alimentos para reduzir as lentilhas a puré.
- 4º Numa frigideira, saltear a cebola e o alho picados num fio de azeite. Adicionar a cenoura e os brócolos (picados) e temperar a gosto com molho de soja, paprika, açafrão e pimenta.
- 5º Juntar o puré de lentilhas e mexer tudo muito bem. Deixar apurar bem os sabores.
- 6º Transferir a pasta para uma tigela grande. Adicionar a farinha de aveia e as sementes de chia. Envolver muito bem com a ajuda de uma colher de pau até obter uma massa moldável.
- 7º Moldar os hambúrgueres.
- 8º Grelhar numa frigideira antiaderente por 2 a 3 minutos de cada lado.
- 9º Em vez de grelhar pode optar por assar os hambúrgueres no forno a 180º por cerca de 20 minutos (10 minutos de cada lado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBÚRGUER (235 g)	% DR
ENERGIA	91 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	13 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	39 %
SÓDIO	79 mg	186 mg	8 %