



HAMBURGUERES DE GRÃO DE BICO

Uma forma diferente (e igualmente saborosa) de comer grão de bico.

-  20 minutos
-  35 minutos
-  8 hamburgueres

INGREDIENTES

- 300 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 100 gramas de cebola crua
- 200 gramas de cogumelos crus laminados
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1/2 unidade, verde de pimento cru (85 g)
- 10 gramas de linhaça dourada e moída
- 20 gramas de farinha de arroz
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- Temperos a gosto: usei sal, alho em pó, orégãos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira antiaderente cozinhar os cogumelos com 1 colher de sopa de azeite e temperar com sal e alho em pó.
- 2º Num recipiente, cortar o pimento aos bocadinhos. Ralar a cebola e a cenoura e reservar.
- 3º Num recipiente à parte, triturar o grão com 2 colheres de sopa de azeite e 3 colheres de sopa de água (pode usar-se a varinha mágica ou o processador de alimentos) - eu não triturei completamente para ter mais textura na receita. Reservar. Triturar os cogumelos grosseiramente.
- 4º Misturar o grão triturado com os hortícolas e a linhaça. Por último, adicionar farinha de arroz até obter uma textura moldável (neste passo, costumo «amassar» com as mãos). Cozinhar os hamburgueres numa frigideira antiaderente em lume médio.
- 5º Servir com hortícolas e uma fonte de hidratos de carbono, caso deseje.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBURGUER (105 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	110 kcal	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	9 %
H. CARBONO	11 g	12 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	5 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	93 mg	97 mg	4 %