



HAMBURGUERES DE LENTILHAS

NOTA: Usei uma das minhas receitas de lentilhas estufadas para que os hamburgueres ficassem com um sabor diferente. A informação nutricional diz apenas respeito aos hamburgueres de lentilhas em si, não estando contabilizado o pão.

 13 hamburgueres

INGREDIENTES

- 450 gramas de lentilhas estufadas
- 350 gramas de cogumelos crus
- 140 gramas de milho doce
- 150 gramas de rice flour, white, unenriched
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 10 gramas de alho
- Temperos a gosto: usei sal, alho em pó, orégãos e salsa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira antiaderente, colocar 1 colher de sopa de azeite, o alho partido aos bocadinhos e os cogumelos partidos grosseiramente. Temperar a gosto (usei sal e alho em pó). Deixar cozinhar entre 5 a 10 minutos.
- 2º Entretanto, triturar as lentilhas e o milho. Reservar.
- 3º Triturar os cogumelos e adicionar ao preparado anterior, bem como a farinha de arroz. Misturar bem com as mãos ou com o auxílio de uma colher de pau.
- 4º Moldar a massa anterior em forma de hambúrguer e cozinhar numa frigideira antiaderente, pincelada com azeite, de um lado e do outro.
- 5º Servir a gosto, por exemplo no pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBURGUER (86 g)	% DR
ENERGIA	125 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	9 %
H. CARBONO	20 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	4 mg	4 mg	0 %