

**BURGUER VEGANO** 7 porções**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 unidade média de cebola picada (70 g)
- 1 dente de alho cru amassado (3 g)
- 2 colheres de chá de gengibre, cru ralado (4 g)
- 200 gramas de lentilha cozida (escorrer a água depois de cozida)
- 100 gramas de nozes
- 80 gramas de semente de gergelim inteiro
- 250 gramas de abobrinha crua ralada
- 250 gramas de cenoura crua ralada
- 1 colher de sopa rasa de Sal marinho ou himalaia (10g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º 1. Numa panela pequena, coloque o azeite e doure a cebola, o alho e o gengibre ralado. Deixe dourando até que a cebola fique murcha e o refogado fique bem passado com a coloração marrom escuro. Deixe esfriar. 2. Num processador, coloque metade da lentilha cozida junto com as nozes picadas. Processe até que forme um purê e reserve. 3. Numa tigela, misture o purê de lentilhas, o gergelim, a outra metade das lentilhas cozidas, o refogado, a abobrinha e a cenoura. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. 4. Misture até obter uma massa homogênea. Com as mãos, forme hambúrgueres de 200 g cada. Leve os hambúrgueres ao refrigerador por 1 hora. 5. Em uma frigideira untada com 1 colher de sopa de azeite em fogo médio, coloque 1 hambúrguer e deixe dourar nos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	9 %
GORDURA	12 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	397 mg	550 mg	23 %