



HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO (NO FORNO)

 4 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 unidade de cebola crua
- 1 dente de alho cru
- 1 colher de sopa de levedura de cerveja em pó
- 1 colher de sopa de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Fiz um refogado com a cebola, o alho e o azeite e deixei cozinhar
- 2º Num liquidificador, triturei o grão-de-bico em conjunto com o refogado anterior e temperei com pimenta preta e sal
- 3º Dispus a massa num recipiente e fui misturando a levedura de cerveja e a farinha de aveia, até obter uma massa homogénea
- 4º Pode formar pequenas bolas com as mãos (ou colocar em formas pequenas de ir ao forno) e vai ao forno durante aproximadamente 40 minutos
- 5º Aproveite o forno, e cozinhe outros hortícolas para servir com o hambúrguer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	28 %
H. CARBONO	14 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	35 %
SÓDIO	184 mg	377 mg	16 %