



HAMBURGUERES DE GRÃO-DE-BICO

 6.9 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de grão de bico cozido
- 1 unidade de cenoura crua [147 g]
- 2 colheres de sopa de linhaça dourada e moída [18 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num processador de alimentos reduzir o grão cozido e a cenoura crua
- 2º Adicionar o azeite, pimenta e sal q.b
- 3º Misturar bem os temperos ao preparado anterior e adicionar a linhaça moída dourada
- 4º Amassar com as mãos e formar 4 bolas médias
- 5º Num tabuleiro forrar com papel vegetal e colocar as bolas, com a ajuda de uma colher amolgar até formar um hambúrguer
- 6º Levar ao forno pré-aquecido a 200°C
- 7º Virar os hambúrguers após 20 minutos
- 8º Deixar no forno até cozinhados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMBURGUER (80 g)	% DR
ENERGIA	86 kcal	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	8 %
H. CARBONO	8 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	5 g	21 %
SÓDIO	13 mg	11 mg	0 %