nutrium

Clínica Damatto

HAMBÚRGUER DE QUINOA

INGREDIENTES

- 50 gramas de quinoa
- Meia cebola cortada e cubos
- 10 gramas de semente de girassol, seco
- Folhas de tomilho
- 1 colher de sopa rasa de farinha sem glúten
- Sal à gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe a quinoa em água, deixando-a um pouco durinha para que os grãos não desmanchem Se necessário, escorra a água. Reserve Em outra panela, doure a cebola e o alho em um fio de azeite Dilua a farinha sem glúten em meia xícara de chá com água fria e misture com a cebola e o alho, mantendo no fogo até fazer uma massa homogênea. Desligue o fogo Adicione a quinoa já cozida, a semente de girassol, as folhinhas de tomilho e o sal Misture bastante todos os ingredientes Espere esfriar a massa e faça em formato de hambúrguer Doure em uma frigideira antiaderente e sirva com legumes no vapor

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	4963 mg	207 %