

## HAMBÚRGUER DE SOJA

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 6 dentes de alho, cru [18 g]
- Um punhado de salsinha
- 3 limões
- 1 colher de sopa de azeite de dendê [8 g]
- 2 xícaras de proteína texturizada de soja [pequena e escura]
- Shoyo à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- Cominho em pó
- 3 unidades de pãozinho, francês dormido

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata no liquidificador a cebola, o alho, a salsinha, o óleo e os temperos. Reserve. Hidrate a soja e escorra bem [isso faz toda a diferença!]. Refogue-a em óleo acrescentando o shoyo e o limão. Mexa até secar, desligue o fogo e deixe esfriar. Lembre-se que o único sal da receita é o do shoyo, por isso não retire do fogo até que a soja esteja bem temperada e bem seca! Esfarele o pão em uma bacia, despeje a mistura de cebola, alho e salsinha. (Caso o seu pão esteja novo, coloque-o no forno até dar uma torradinha.) Acrescente a soja já fria e amasse bem com as mãos até dar liga. Nesse ponto você pode sentir necessidade de acrescentar um pouco mais de farelo de pão ou farinha de rosca para firmar a massa, mas tome cuidado para não adicionar pão demais, ou o hambúrguer ficará massudo. Modele com as mãos ou use aros circulares de metal para dar o formato. Frite com pouquíssimo ou nenhum óleo em uma frigideira antiaderente, ou coloque em um grill até que esteja dourado dos dois lados. Se quiser congelar é só embalar em papel alumínio ou papel filme adequado para alimentos e levar para o congelador por até 30 dias.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 179 kcal  | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 20 g      | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 21 g      | 28 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 6 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 13 %  |
| SÓDIO              | 1528 mg   | 64 %  |