

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	18 g	6 %
PROTEÍNA	22 g	30 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	1528 mg	64 %