

Hambúrguer de Quinoa

3 porções

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

1 unidade pequena de cenoura (46 g)

ou

1/2 unidade pequena de cebola (15 g)

ou

2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)

ou

1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g)

ou

1 xícara de chá de quinoa, cozida (185 g)

ou

1 grama de sal dietético

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

Método de preparo

1

Aqueça o azeite e refogue a cenoura ralada no fio fino, a cebola, a salsinha e a aveia. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Junte a quinoa com os demais ingredientes e misture. Adicione a farinha de amaranto até dar liga. Modele os hambúrgueres. Leve à geladeira por 30 minutos. Asse no forno ou na grelha antiaderente.