

JANTAR

Hambúrguer caseiro de lentilha no pão integral

503 kcal	21 g	81 g	13 g	~35 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Lentilha, cozida: 152 g (cerca de 1 e 1/2 conchas)
- Aveia, flocos, crua: 27 g (cerca de 2 e 3/4 colheres de sopa)
- Pão, trigo, forma, integral: 72 g (cerca de 3 fatias)
- Alface, americana, crua: 30 g (cerca de 1/4 de xícara)
- Tomate, com semente, cru: 61 g (cerca de 1/2 de unidade)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 7 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)

Utensílios

- tigela
- garfo
- assadeira
- forno
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Escorra bem a lentilha cozida da lista. Amasse-a com garfo e misture a aveia até obter massa capaz de ser modelada.
2. Modele um hambúrguer compacto e coloque em assadeira. Asse em forno preaquecido até formar crosta e ficar firme o suficiente para virar; vire com cuidado e doure o outro lado.
3. Lave a salada, aqueça o pão se desejar e monte com o hambúrguer já firme. Sirva em seguida.

Atenção a alergias: Aveia: verificar rótulo, Trigo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.