

# Hambúrguer de lentilhas com legumes assados e orégãos

*Sabia que...*

*A demolha das leguminosas é um passo essencial para a redução de anti-nutrientes?*

Os anti-nutrientes, como os **fitatos**, **oxalatos** e **lectinas**, são compostos que afetam a biodisponibilidade dos micronutrientes e da proteína no nosso organismo. Após a demolha, deverá sempre passar as leguminosas por água para eliminar os compostos libertados.

**Dica:** use um pedaço de gengibre ou alga *kombu* para facilitar a digestibilidade das leguminosas (e diminuir a flatulência)!

Por 100g:

**173 kcal**  
Energia

**2g**  
Gordura

**12g**  
Proteína

**25g**  
Hidratos  
Carbono

**0,14g**  
Sal



**Alergénios**  
Sem alergénios

\*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma iniciativa  
Eurest  
Portugal

## Ingredientes | Hambúrguer *(para 1 pessoa)*

80g Lentilhas	20g Cebola
5g Farelo de aveia	2g Alho
25g Beringela	1g Salsa fresca
25g Pimento	3ml Azeite
25g Tomate	0,2g Sal
25g Courgette	

Descascar, lavar e cortar o tomate, a cebola, o alho, a beringela, o pimento e a courgette. Cozer as lentilhas. Colocar as lentilhas previamente cozidas numa taça, adicionar a cebola, o alho, o farelo de aveia, a salsa, o azeite e o sal. Misturar tudo muito bem até conseguir modelar. Divida a massa em porções e molde-a. Disponha os hambúrgueres num tabuleiro e leve ao forno durante 40 min a 180°C. Coloque numa frigideira os legumes com azeite e orégãos e salteie os mesmos. Disponha num tabuleiro uma camada de legumes e o hambúrguer por cima a acompanhar.