

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO E ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1/2 xícara de arroz integral cozido
- 2 colheres de sopa de farelo de pão integral
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de sopa de raspas de limão
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 clara de ovo

MODO DE PREPARO

Processe o grão de bico por 20 segundos.

Adicione o arroz integral e processe por mais 10 segundos.

Coloque em uma tigela e adicione o farelo de pão integral, a cenoura, a salsa, a cebolinha, o coentro, as raspas de limão, o sal, a pimenta-do-reino e misture bem.

Acrescente a clara de ovo, misture bem e leve à geladeira por 10 minutos.

Divida a "massa" em 4 partes e modele os hambúrgueres.

Aqueça uma frigideira anti-aderente com spray de azeite e grelhe cada hambúrguer em fogo médio por aproximadamente 6-8 minutos de cada lado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31029-hamburguer-de-grao-de-bico-e-arroz-integral.html>