

Comitê de Sustentabilidade InCor

A LENTILHA TEM PROPRIEDADES CARDIOPROTETORAS E É UMA EXCELENTE FONTE DE PROTEÍNA

LEGUMINOSAS SÃO ALIMENTOS QUE VÊM DE PLANTAS COM VAGENS, COMO O FEIJÃO, A ERVILHA, A LENTILHA E O GRÃO-DE-BICO. ELAS SÃO NUTRITIVAS E FAZEM BEM PARA A SAÚDE.

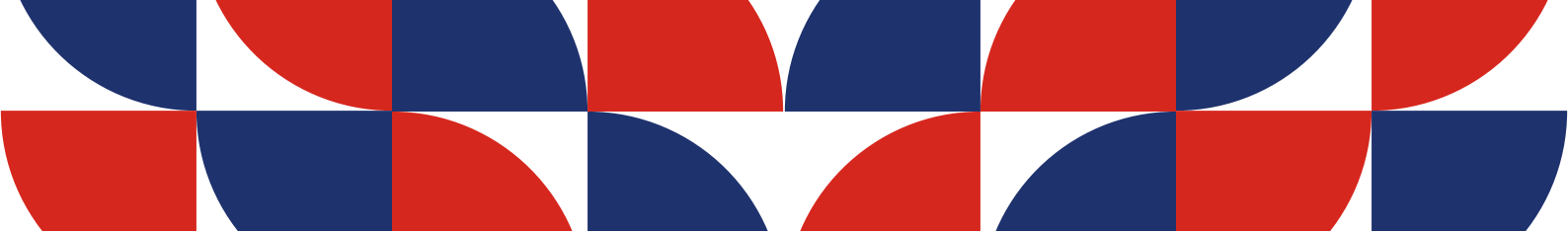


LENTILHA

- Fonte de fibras
- Vitaminas e minerais
- Baixo teor de gordura
- Antioxidantes
- Ausência de colesterol
- Baixo índice glicêmico
- Baixo consumo de água
- Baixa emissão de gases de efeito estufa

Fonte: Manual de Alimentação Cardioprotetora

Lembre-se: nenhum alimento faz milagre, mas juntos, eles ajudam na sua saúde.



HAMBÚRGUER DE LENTILHA

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (28ml)
- 1 xícara de lentilha (172g)
- 1 colher de chá de sal (6g)
- 1L caldo caseiro de legumes
- 2 ovos (114g)
- 2 dentes de alho picado (8g)
- 1 colher de chá de cominho em pó (4g)
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino em pó (2g)
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de aveia (150g)

Modo de preparo

Em uma panela média, coloque o azeite, as lentilhas e o sal e leve ao fogo médio. Deixe refogar por, aproximadamente, 2 a 3 minutos. Adicione o caldo caseiro de legumes. Cozinhe as lentilhas com a panela tampada por 10-15 minutos ou até que fiquem macia. Com o auxílio de um mixer, bata tudo até que fique homogêneo. Em seguida, adicione o alho picado e todos os temperos. Misture bem com uma espátula pão duro. Depois de totalmente misturado, adicione a farinha de aveia e mexa. Modele a massa em formato de hambúrguer. Em uma frigideira grande, aqueça um fio azeite em fogo médio. Coloque os hambúrgueres no azeite quente. Cozinhe por 3-5 minutos de cada lado ou até dourar. Sirva!