

Um Burger saudável desses BICHO!

Hoje eu resolvi usar grão-de-bico, espinafre e muito amor pra fazer essa refeição. Porque sim, é uma refeição completa! Para cobrir os nossos burgers eu usei o [Queijo Prato Minilanche LACFREE da Verde Campo®](#) que é sem glúten, zero lactose, produzido com leite certificado e possui alta digestibilidade!

Além de linda a nossa receita ficou incrivelmente deliciosa!

Sobre congelar... PODE! Basta cozinhar os Burgers e depois de frio, congelar em sacos fechados ou recipientes também super fechados. No descongelamento, aconselho que seja feito lentamente (tira do congelador e coloca na geladeira...) e depois de descongelado, aquece no forno. No micro-ondas pode não ficar com a textura agradável!



Vamos à receita?

VERDE CAMPO APRESENTA: BURGER DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 40 mins

Tempo Total: 1 hora

Rendimento: Rende 4-5 burgers

Ingredientes

- 3 xícaras de grão-de-bico cozido
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- Sal rosa a gosto
- Aprox. 1 colher café de manjericão desidratado
- ½ xícara de farinha de grão de bico ou aveia
- 8 fatias de QUEIJO PRATO MINILANCHE LACFREE Verde Campo
- Molho caseiro de tomate e manjericão fresco a gosto
- 4 rodela de tomate

Como faz?

1. Em um processador de alimentos, coloque o grão-de-bico com a cebola, o dente de alho, o espinafre, sal, manjericão e a farinha. Processe por 2 minutos até que vire uma massa que desgrude das mãos. Besunte as mãos com azeite e modele os burgers. Rende de 4 a 5 unidades. Leve ao forno médio por 30 minutos e vire o lado. Corte o Queijo Prato MiniLanche LACFREE. Coloque sobre os burgers (já virados) 2 fatias de queijo em cada. Coloque também 1 rodela de tomate em cima das fatias de queijo. Retorne ao forno médio por mais 10 minutos. Sirva com molho caseiro de tomate e também com folhas frescas de manjericão!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.