



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)  
MSc. Ciências dos Alimentos  
Especialista em Saúde Quântica

## RECEITA

### Hambúrguer de feijão

**Obs.: Receita vegana (sem carnes, ovos, leite) e sem trigo.**

#### INGREDIENTES

2 xícaras de feijão preto cozido sem caldo (*costumo reservar já medidos e congelar em vidros, para usar na receita de brownie e agora usarei também para essa*).

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de orégano seco

1 colher (sopa) de orégano fresco (*só se tiver, eu não tinha salsinha na horta, nem congelada, e esqueci de comprar, então usei orégano fresco que dá um sabor diferente e todo especial*)

1 colher (sopa) de molho de mostarda

Sal do Himalaia (a gosto)

Pimenta (a gosto)

½ xícara de farelo de aveia

½ xícara de farinha de sua preferência (usei fécula de batata, mas pode ser farinha de mandioca ou de arroz ou de aveia...)

Opcional: alho e cebola picados (*eu não me dou bem com esses temperos se não estiverem bem cozidos, não coloquei*).

Amassar um pouco o feijão (dá de deixar uns inteiros ou parcialmente quebrados), misturar todos os ingredientes deixando a farinha por último, para dar o ponto (o suficiente para modelar o hambúrguer, mas ainda mole). Experimente a massa antes de modelar, para ver se está bem de temperos.

Unte as mãos com azeite para modelar os hambúrgueres e que a massa não grude na palma das mãos.

Pode colocar numa assadeira ou prato para congelar e depois de congelado guardar em pontes, ou já colocar para cozinhar numa frigideira untada com azeite até dourar bem dos dois lados (*eu não resisti e já fiz tudo na hora*).

Rendimento: 6 hambúrgueres.



Receita adaptada por mim (sem trigo, menos carboidratos e mais fibras),  
receita original no site [www.presuntovegetariano.com.br](http://www.presuntovegetariano.com.br)

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com)

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade 88036-003  
Florianópolis - SC