

Dia 2  
Almoço:  
Prato principal

# Hambúrguer de Quinoa

## INGREDIENTES:

- 50 gramas de quinoa mista
- 20 gramas de cebola cortada em cubinhos (meia cebola)
- 10 gramas de semente de girassol
- Folhas de tomilho
- 10 gramas de farinha sem glúten / 1 colher de sopa rasa
- Sal
- 1 colher de azeite



Tempo de preparo  
40 min.

*Caso não  
tenha a  
farinha  
sem glúten,  
substitua  
pela mesma  
medida de  
amido de  
milho.*

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe a quinoa em água, deixando-a um pouco durinha para que os grãos não desmanchem. Se necessário, escorra a água. Reserve.

Em outra panela, doure a cebola e o alho em um fio de azeite. Dilua a farinha sem glúten em meia xícara de chá com água fria e misture junto com a cebola e o alho, mantendo no fogo até fazer uma massa homogênea. Desligue o fogo.

Adicione a quinoa já cozida, a semente de girassol, as folhinhas de tomilho e o sal. Misture bastante todos os ingredientes. Espere esfriar a massa e faça em formato de hambúrguer. Doure em uma frigideira antiaderente e sirva com legumes no vapor.