

# HAMBÚRGUER VEGANO DA ANA

## INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara (188 g) de amêndoas (deixadas de molho por 8 a 12 horas)  
9 colheres (sopa) de aveia (deixada de molho por 2 horas)  
1 dente de alho grande bem picadinho  
1/2 cebola ralada ou picada em pedaços pequenos  
2 colheres (sopa) de azeite  
cebolinha fresca (e/ou coentro e/ou salsa) a gosto  
1 colher (sopa) de chia  
suco de 1/2 limão  
1 pitada de cominho  
sal a gosto  
pimenta preta  
2 a 3 colheres (sopa) de farinha de arroz integral

## MODO DE PREPARO

Despreze a água do molho das amêndoas e da aveia  
Bata no liquidificador as amêndoas e a aveia com 1 litro de água fria  
Coe em coador de voal ou passe por peneiras finas  
O líquido é um leite vegetal misto muito saboroso que você pode usar para fazer chocolate quente  
Tempere o resíduo com os demais ingredientes  
Adicione farinha de arroz o suficiente para conseguir moldar os hambúrgers  
Unte uma frigideira anti  
Na hora de virar, eles devem estar firmes e sequinhos o suficiente por baixo, para não quebrarem  
Hum, ficam uma delícia  
Esta receita é uma invenção minha

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/891-hamburguer-vegano-da-ana.html>