

Variando o velho e bom hambúrguer

Prato tradicional ganha gosto diferente e ainda ajuda no combate a algumas doenças

O hambúrguer é sempre uma das opções para os dias corridos, seja para um lanche rápido ou mesmo almoço. Mas o prato nem sempre é considerado uma boa opção para a saúde. Só que nesta receita o ingrediente principal é a cenoura, tubérculo que contribui para o combate a algumas doenças. “Esse prato é rico em fibras, vitaminas do complexo B e antioxidantes”, explica a nutricionista Joana Lucyk, da Clínica Saúde Ativa. Além disso, a receita leva ingredientes que não são difíceis de se encontrar nos supermercados.

“Todos os ingredientes desta receita trazem benefícios para a saúde. Um exemplo disso é o orégano que quando consumido cru, um punhado, tem o poder antioxidante de 42 maçãs. Algumas pesquisas apontam os benefícios dos antioxidantes nas enfermidades cardiovasculares, em vários tipos de câncer, e em processos associados com o envelhecimento, como das cataratas e outras doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão”, explica a nutricionista.



Ingredientes

- 3 cenouras médias
- 1 cebola grande bem picada
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/2 xícara de cebolinha picada
- 1 ovo grande
- 3 colheres sopa de leite
- 1 colher chá de orégano
- sal a gosto
- óleo para fritar

Modo de preparo

Raspe a casca das cenouras, lave e rale no ralo grosso. Depois junte todos os ingredientes, mexa até misturar tudo muito bem. Aqueça uma colher de óleo, ou se preferir frite em uma frigideira antiaderente. Frite as colheradas deixando em forma de hambúrguer. Ponha em papel absorvente e sirva em seguida. Se preferir asse no forno convencional, na temperatura de 180° cerca 20 minutos ou até dourar.