

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Culinária



Agosto/2021

Hambúrguer de ervilha

Em agosto realizamos com os alunos do integral uma nutritiva receita: hambúrguer de ervilha. Os alunos auxiliaram na elaboração do hambúrguer, no manuseio da massa e depois na montagem do lanche. Ao final, todos provaram juntos.

O objetivo da atividade foi promover maior contato com a ervilha, alimento de baixa aceitação entre os alunos e também estimular o consumo de alimentos fonte de proteínas vegetais.



Ingredientes

1 lata de ervilha
Água filtrada (aproximadamente
50ml ou quanto bastar)
1 cebola
1 colher de alho picado
3 colheres de sopa de farinha de
trigo/ rosca
Temperos a gosto (sal, pó de
urucum, açafrão, orégano etc)



Modo de preparo

Bata a ervilha no processador com a cebola, alho e água filtrada até que a massa fique homogênea. Transfira a massa para uma tigela e adicione os temperos e a farinha de trigo/ rosca e mexa com as mãos até a massa ficar uniforme, se for necessário adicione mais farinha até que a massa desgrude das mãos. Coloque para grelhar em frigideira antiaderente sem óleo ou coloque para assar em uma assadeira untada com manteiga em fogo médio até dourar. Monte os hambúrgueres com pão, alface e tomate e sirva.