

Este “castanha-burguer” é uma homenagem à castanha da terra fria. Tem como lema a sustentabilidade do planeta pela força da alimentação. Deixa de lado a carne e é um hino a vários alimentos vegetais tão portugueses como a castanha, a cebola, o alho, o tomate, o pão e as azeitonas. Outros alimentos conferem-lhe, no entanto, um toque de contemporaneidade. Beterraba, chia, linhaça e abacate, costumes que adquirimos mais recentemente, completam esta festa.

**Nome da receita:**

- **Burguito**

**Lista de ingredientes para 10 porções pequenas (Porção de 45 g):**

100 g de castanha, miolo  
30 g de farinha de aveia  
10 g de sementes de linhaça cruas  
10 g de sementes de chia  
10 g de salsa crua  
Especiarias: 1 colher de chá de cominhos (2 g); 1 colher de chá de pimentão (2 g); 1 colher de chá de alho em pó (2 g); 1 colher de chá de pimenta preta (2 g); 1 colher de chá de cebola em pó (2 g);  
Sumo de beterraba  
10 g de azeitonas verdes  
30 g de abacate  
5 g de sumo fresco de limão (espremido)  
10 g de alface crua  
50 g de tomate maduro, cru  
10 g de cebola crua  
10 pães de trigo integral com sementes de sésamo

**Modo de preparação:**

Para molho de abacate:

Esmaga-se o abacate junto com o sumo de limão.

Para o burger:

Cozem-se as castanhas em água por cerca de 20 minutos. Deixam-se arrefecer.

Retira-se a casca das castanhas e esmaga-se até fazer um puré.

Adiciona-se o sumo da beterraba.

Mistura-se tudo e formar-se o burguer.

Leva-se ao forno a 180°C por 20 minutos ou até ficar dourado.



Para servir, unta-se o molho no pão e coloca-se o burger, o tomate, a alface e a cebola

**Composição nutricional por 100g:**

Energia (kcal) - 116

Lípidos (g) - 3

Hidratos de carbono (g) - 16

Proteínas (g) - 3