

# 7. Hambúrguer de Beterraba e Feijão Preto (Plant-Based de Alta Performance)

---

## Uma Opção Vegana Saborosa e Nutritiva para o Emagrecimento

---

Este hambúrguer de beterraba e feijão preto é uma alternativa deliciosa e nutritiva aos hambúrgueres tradicionais, ideal para quem busca uma alimentação plant-based, rica em fibras e proteínas, e com foco na perda de peso. Desenvolvido com base em recomendações da Mayo Clinic, este hambúrguer é uma excelente escolha para uma refeição satisfatória e saudável.

## Por Que Funciona para Emagrecer? (Embasamento Científico)

---

O hambúrguer de beterraba e feijão preto oferece múltiplos benefícios para o emagrecimento, alinhados com as diretrizes de saúde e nutrição [1].

- **Alto Teor de Fibras:** A beterraba, o feijão preto e o painço (milho miúdo) são ricos em fibras alimentares. As fibras promovem a saciedade, ajudam a regular o trânsito intestinal e contribuem para a estabilização dos níveis de açúcar no sangue, prevenindo picos de insulina e o acúmulo de gordura [2].
- **Proteína Vegetal:** O feijão preto e o painço fornecem uma boa quantidade de proteína vegetal, essencial para a manutenção da massa muscular durante a perda de peso. A proteína também aumenta o gasto energético e a sensação de plenitude [3].
- **Baixa Densidade Calórica:** A beterraba e os cogumelos portobello são vegetais de baixa densidade calórica, o que significa que você pode consumir uma porção maior com menos calorias, contribuindo para o déficit calórico necessário para o emagrecimento.

- **Nutrientes Essenciais:** A beterraba é rica em nitratos, que podem melhorar o fluxo sanguíneo e a performance física, e antioxidantes. O feijão preto é uma excelente fonte de ferro, magnésio e folato. Esses nutrientes são vitais para o bom funcionamento do metabolismo e para a saúde geral [4].

## Ingredientes

---

- 3 beterrabas vermelhas grandes (cerca de 450g)
- 1 colher de sopa de óleo de canola
- 4 dentes de alho picados
- 1 xícara de cebola amarela, picada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 xícaras de feijão preto enlatado, enxaguado e escorrido
- ½ xícara de painço (milho miúdo) cozido
- 1 xícara de cogumelos portobello, picados
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 2 colheres de chá de mostarda marrom
- 1 colher de chá de cominho
- ½ colher de chá de coentro
- ½ colher de chá de tomilho seco
- ¼ xícara de farinha de cevada
- Gel de chia (1 colher de sopa de sementes de chia misturada com 3 colheres de sopa de água, deixar hidratar por 5 minutos)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 11 pães de hambúrguer integrais pequenos (para servir)

## Instruções de Preparo

---

1. **Cozinhar o Painço:** Cozinhe o painço de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.

2. **Assar as Beterrabas:** Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F). Embrulhe as beterrabas frouxamente em papel alumínio. Asse até que possam ser facilmente perfuradas com um garfo — cerca de 50 a 60 minutos. Deixe esfriar.
3. **Refogar Aromáticos:** Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado, cerca de 30 segundos. Adicione as cebolas. Cozinhe em fogo médio por 10 a 12 minutos, até que as cebolas estejam escuras e caramelizadas.
4. **Deglacear:** Despeje o vinagre de maçã e raspe os pedacinhos caramelizados do fundo da panela. Cozinhe em fogo brando até que o líquido evapore e a panela esteja quase seca novamente. Retire a panela do fogo e reserve para esfriar.
5. **Preparar o Feijão Preto:** Divida o feijão preto em duas porções iguais. Processe metade delas em um processador de alimentos até formar uma pasta. Coloque a outra metade em uma tigela grande.
6. **Preparar as Beterrabas:** Use a borda de uma colher ou um papel toalha para remover a pele das beterrabas assadas e frias. Rale as beterrabas descascadas nos orifícios maiores de um ralador de caixa. Coloque as beterrabas raladas em uma peneira sobre a pia. Pressione e esprema as beterrabas para remover o máximo de líquido possível.
7. **Combinar Ingredientes:** Pré-aqueça o forno a 175°C (350°F). Na tigela grande com o feijão preto inteiro, adicione as beterrabas espremidas, o painço cozido, os cogumelos e as cebolas refogadas. Polvilhe a páprica defumada, a mostarda marrom, o cominho, o coentro e o tomilho sobre a mistura. Misture todos os ingredientes até combinar. Prove e ajuste os temperos, se necessário.
8. **Formar e Assar:** Adicione a farinha de cevada e o gel de chia. Misture até que não haja mais farinha visível. Forme 11 hambúrgueres, cada um com cerca de 170g.
9. Asse a 175°C (350°F) por 15 minutos.
10. Sirva os hambúrgueres em pães integrais.

## Informações Nutricionais (por porção - estimativa, para 1 hambúrguer com pão)

---

- **Calorias:** 203 kcal
- **Gordura Total:** 3g

- **Carboidratos Totais:** 34g
- **Fibra Alimentar:** 7g
- **Proteína:** 9g
- **Sódio:** 434mg

*Nota: Os valores nutricionais são estimativas e podem variar dependendo dos ingredientes específicos e métodos de preparo.*

## Dicas para Otimizar

---

- **Acompanhamentos:** Sirva com uma salada fresca, folhas verdes, tomate, cebola roxa e um molho leve.
- **Armazenamento:** Os hambúrgueres podem ser preparados com antecedência e armazenados na geladeira por até 3-4 dias, ou congelados por até 1 mês.
- **Variações:** Experimente adicionar pimenta caiena para um toque picante ou outros vegetais ralados à mistura.

## Referências

---

- [1] Mayo Clinic. (n.d.). *Beet burgers*. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes/beet-burgers/rcp-20125133> [2] Slavin, J. L. (2005). *Dietary fiber and body weight*. *Nutrition*, 21(3), 411-418. [3] Paddon-Jones, D., Westman, E. C., Tai, E. S., Astrup, R., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2008). *Protein and weight management*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1558S-1561S. [4] Harvard Health Publishing. (n.d.). *Diet & Weight Loss*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/topics/diet-and-weight-loss>