

Cheeseburger de cogumelos

<http://sem lactose.com/index.php/2017/07/13/cheeseburger-de-cogumelos/>

Última atualização em: 13/07/17



Tempo de Preparo

00:20

Tempo de Cozimento

00:10

Dificuldade

Baixa

Porções

04

Quem não curte um fast food de vez em quando? A nossa proposta aqui é mostrar como preparar um cheeseburger mais leve, simples de fazer e mais nutritivo. Ao invés de carne, o recheio leva apenas cogumelos refogados, queijo, cebola e tomates. Uma opção legal para um lanche da tarde ou ainda para levar para um piquenique.

QUEIJO VEGANO OU QUEIJO ZERO LACTOSE?

Cheeseburger sem queijo não é cheeseburger, certo? Se você não pode consumir alimentos com proteínas do leite, minha sugestão é usar um queijo vegano. Eu tenho comprado o queijo da marca Superbom. Você encontra este produto em lojas de produtos diet, light, sem glúten e sem lactose e também em alguns grandes supermercados. O queijo vegano prato é o que eu usei para esta receita e quando derretido ele fica com um sabor delicioso!

Se você pode consumir produtos lácteos zero lactose, há algumas opções de queijo zero lactose muito boas. Outra opção é procurar por aqueles queijos com baixo teor de lactose.

Para saber mais: [Todo tipo de queijo contém lactose?](#)

ADICIONE MAIS SABOR

Para dar mais sabor ao seu sanduiche você pode acrescentar mostarda ou ainda algumas pastas e molhos para dar um toque especial. Veja as receitas abaixo:

- [Pasta de semente de girassol, nozes e funghi](#)
- [Pasta de grão de bico](#)
- [Creme de espinafre com biomassa de banana verde](#)

E AS BATATINHAS FRITAS?

Cheeseburger precisa sempre de um bom acompanhamento. Que tal trocar a batatinha frita por Palitos de cenoura e batata doce assados? Eles ficam sensacionais e você tem um alimento mais nutritivo e menos calórico. [Clique aqui para ver a receita.](#)

INGREDIENTES

- 4 pãezinhos pequenos para cheeseburger
- 400 g de cogumelos shitake fatiados

- 2 colheres sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de chá de páprica picante
- 1 dente de alho picado
- sal e pimenta do reino à gosto
- 1 cebola roxa pequena
- 4 fatias de queijo vegano ou queijo zero lactose
- 10 tomates cereja picados

PREPARO

1. Prepare os cogumelos – Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e doure o alho picado. Em seguida acrescente os cogumelos e logo após, o sal, a pimenta, a páprica e o vinagre balsâmico. Deixe os cogumelos dourarem e reserve.
2. Monte os cheeseburguers – Corte os pães ao meio e cubra a base do pão com os cogumelos, dividindo em porções iguais para os 4 pães. Cubra os cogumelos com uma fatia de queijo, rodela de cebola e tomates. Cubra com a outra metade do pão.
3. Leve ao forno para derreter o queijo por 10 minutos (você pode usar o microondas por 30 a 40 segundos para cada sanduiche).
4. Sirva com [palitos de cenoura e batata doce assados](#)