



HAMBURGUESA VEGETAL DE GARBANZOS Y QUINOA

Ingredientes 2 Tazas Garbanzo cocido 2 Tazas Quinoa hervida 1/2 Pimiento verde 1/2 Puerro 1 Zanahoria 1 Taza nueces Comino y Tomillo Sal y Pimienta Salsa Tamarí[salsa de soja sin gluten]

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas café de garbanzo, seco, remojado, hervido [140 g]
- 1 Vaso de quinoa roja y blanca HACENDADO [125 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacemos un sofrito con la zanahoria, el puerro y el pimiento. Dejamos que enfríe.
- 2º En un procesador de comida trituraremos las nueces un poco sin llegar a pulverizarlas. Añadimos los garbanzos y trituramos de nuevo y despacio para que no quede tampoco una masa muy homogénea. Lo vertemos en un bol de cristal. Añadimos el vaso de quinoa calentado.
- 3º Una vez enfriado el sofrito de verduras, lo incorporamos a la mezcla junto con las especias y el Psyllium y lo removemos con una cucharada de madera.
- 4º Formamos las hamburguesas y las colocamos sobre papel de horno en una bandeja mientras precalentamos el horno a 1
- 5º Una vez caliente el horno, las dejamos unos 20 minutos, que endurezcan un poco y después les damos la vuelta y las dejamos otros 15-20 minutos.
- 6º Dejamos enfriar y ya las podemos servir en plato acompañadas de una ensalada o preparadas en un pan de hamburguesa con el relleno que más te apetezca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	21 %
H. CARBONO	15 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	9 g	35 %
SODIO	11 mg	20 mg	1 %