



## HAMBURGESAS DE REMOLACHA - QUINOA

1.1 Porciones

### INGREDIENTES

- 1 mitad de remolacha cruda / cocida (70 g)
- 1 puñado, mano cerrada de garbanzo, seco, remojado, hervido (25 g)
- 60gr QUINOA cocida [ 5 cucharadas]
- 1/4 cebolla blanca / 1 chalota
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 cucharadita de sal. 1/2 cucharadita de comino y pimienta al gusto.
- 20 gramos de pan rallado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la quinoa y mientras triturar todos los ingredientes, menos la quinoa.
- 2º Poner a calentar a fuego medio- bajo una cucharada de Aceite de oliva en una sartén. Añadir la quinoa y mezclar con ayuda de una cuchara con el resto de ingredientes.
- 3º Con ayuda de una cuchara poner parte de la mezcla en la sartén haciendo la forma de hamburguesas del tamaño deseado. Dejar cocinar entre 2-4 minutos o más y luego dar la vuelta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	20 %
H. CARBONO	23 g	41 g	16 %
AZÚCARES	6 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	30 %
SODIO	317 mg	570 mg	24 %