



HAMBURGUESA VEGGIE DE LENTEJAS Ó LEGUMBRES A ELECCIÓN.

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo, Especias (orégano, pimienta negra,
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda (media cebolla)
- 250 gramos de lenteja cocida
- 100 gramos de harina de Trigo serraceno /harina integral
- 200 gramos de morrón/Ají rojo 1 unidad grande
- 1 zanahoria, hervida/cocida ó no.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la legumbres, previamente remojadas 8hs/ ó de lata utilizar directo.
- 2º Triturar 2/3de las legumbres en mini pimer tipo pure, Añadir sal, pimienta, cebolla y el ajo picados muy finos.
- 3º A continuación en una sartén con un chorrito de aceite de oliva saltear la cebolla, la zanahoria y el pimiento.
- 4º mezclar el sofrito con los garbanzos triturados y el huevo ya batido. Condimentar con especias a gusto. Añadir una pizca de sal y mezclar bien todos los ingredientes.
- 5º A continuación añadir la harina y remover todo hasta obtener una masa consistente.
- 6º Luego hacer las formas de las hamburguesas colocala en fuente con base MINIMA de aceite ó ghee,
- 7º Cocinar por aprox. 30 minutos hasta que doren con horno pre- calentado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [191 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	180 kcal	9 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	19 mg	1 %
H. CARBONO	17 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	-