

## HAMBURGUESA DE GARBANZOS MEJORADA

1 porción

## **INGREDIENTES**

- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo (40 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 80 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla (23 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar los garbanzos bien escurridos, mejor a mano sin dejar que se haga una pasta demasiado homogénea.
- 2° Añadir sal, pimienta, cebolla y ajo picado muy fino.
- 3º Poner perejil picado y yema de huevo y amasar.
- 4º Moler las semillas de lino (opcional: añadir levadura nutricional). Formar las hamburguesas y pasas por harina de sésamo y clara de huevo batida.
- 5° Ponerlas a dorar en la sarten hasta que doren.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (186 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 180 kcal  | 335 kcal            | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 17 g                | 34 %  |
| H. CARBONO        | 11 g      | 21 g                | 8 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 6 g                 | 6 %   |
| GRASA             | 10 g      | 18 g                | 25 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 3 g                 | 15 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 6 g       | 12 g                | 46 %  |
| SODIO             | 39 mg     | 73 mg               | 3 %   |