

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS CON BATATA ASADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de lenteja, en conserva
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo [90 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 diente de ajo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tritura las lentejas con ajo y cebolla. Forma hamburguesas. Asa el boniato en rodajas y sirve de acompañamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [354 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	12 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	49 %
SODIO	195 mg	689 mg	29 %