

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y CURCUMA

 4 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de lentejas
- 50 gramos de arroz integral, crudo
- 50 gramos de arroz integral, crudo
- 1 diente de ajo [4 g]
- 100 gramos de harina integral
- 30 gramos de cúrcuma - 1 cda sopera colmada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las lentejas en agua. Cocinar el arroz. Procesar las lentejas junto con el arroz y añadir ajo, comino, cúrcuma. Mezclar bien y agregar la harina. Dar forma de hamburguesa con las manos humedecidas.
- 2º Rociar las hamburguesas con rocío vegetal y llevar a horno moderado hasta que se doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (96 g)	% DDR
ENERGÍA	242 kcal	232 kcal	12 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	23 mg	1 %
H. CARBONO	47 g	45 g	15 %
AZÚCARES	2 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	-