



## BURGER DI SPINACI E LENTICCHIE 307

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di lenticchie, secche O 150 grammi di legumi in scatola
- 20 grammi di pangrattato
- 10 grammi di parmigiano
- 100 grammi di spinaci

### COME PREPARARE LA RICETTA

<sup>1°</sup> N.B. Ricorda che i legumi con la cottura triplicano il peso, quindi moltiplica il peso indicato per tre. Puoi replicare questa ricetta anche utilizzando altro tipo di legumi/verdura, Frulla insieme legumi e verdure cotti e ben scolati. Aggiungi pangrattato poco alla volta per rendere l'impasto denso Aggiungi parmigiano e un pizzico di sale. Puoi aggiungere anche una carota piccola tritata [facoltativo]. Dai la forma ai burger, cuoci in padella antiaderente per 5 minuti e condisci con un filo d'olio Per la versione Vegan sostituisci il parmigiano con la stessa dose di pangrattato

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (180 g)	% AR
ENERGIA	171 kcal	307 kcal	15 %
PROTEINE	12 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	25 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	3 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	10 g	39 %
SODIO	133 mg	240 mg	10 %