


## HAMBURGUESAS VEGETARIANAS

Saludable opción vegetariana para reemplazar las tradicionales hamburguesas. Con menor cantidad de grasas, sin colesterol y muy deliciosas!

 15 minutos  
 45 minutos  
 6 porciones

### INGREDIENTES

- 250 gramos de lenteja cruda
- 250 gramos de champiñón, crudo
- 6 cucharadas soperas de avena, cruda [78 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer las lentejas hasta que estén suaves. Resevar.
- 2º En una sartén colocar el aceite de oliva y freír los champiñones con 1 diente de ajo picado, sal y pimienta. Reservar.
- 3º En un procesador de alimentos/licuadora, agregar las lentejas hervidas, el resto de ajo, los champiñones fritos, la avena, el comino, el perejil, la sal y la pimienta y procesar hasta que la textura sea homogénea
- 4º Con la mezcla obtenida, formar las hamburguesas y freírlas con aceite de oliva virgen u hornearlas a 180 grados C.
- 5º Colocar en un pan de hamburguesa y acompañar con lechuga, tomate y demás vegetales al gusto.
- 6º Colocar en un pan de hamburguesa y acompañar con lechuga, tomate y demás vegetales al gusto.
- 7º Colocar en un pan de hamburguesa y acompañar con lechuga, tomate y aguacate y otros vegetales al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [102 g]	% DDR
ENERGÍA	232 kcal	237 kcal	12 %
GRASA	4 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	230 mg	235 mg	10 %
H. CARBONO	34 g	35 g	12 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	15 g	15 g	60 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	—