



## HAMBURGUESA DE QUINOA ROJA

 40 minutos 20 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 8 Cucharaditas de mayonesa de comino de Hamburguesa de quinoa roja (40 g)
- 80 gramos de soya texturizada
- 250 gramos de quinoa
- 1000 gramos de agua
- 2 cucharaditas de paprika (4 g)
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 2 cucharaditas de sal (12 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida (1 g)
- 1 Pieza de pan tostado Bimbo® cero cero (15 g)
- 8 disp.de un segundo de aceite en spray (8 g)
- 16 Cucharadas de salsa Catsup (240 g)
- 1 pieza de jitomate bola (123 g)
- 1 taza de lechuga (47 g)
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada (29 g)
- 70 gramos de queso manchego rebanado
- 8 piezas de bollo vegano para hamburguesa (1416 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (426 g)	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	721 kcal	36 %
GRASA	5 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	12 mg	51 mg	17 %
SODIO	337 mg	1434 mg	60 %
H. CARBONO	26 g	112 g	37 %
AZÚCARES	3 g	12 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	42 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	-