



HAMBURGUESA VEGANAS

 15 minutos 45 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 35 gramos de linaza (semilla o molida)
- 75 gramos de nuez de castilla
- 60 gramos de cebolla blanca en trozos
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g), pelado
- 25 cucharaditas de aceite (125 g)
- 225 gramos de champiñon crudo entero
- 225 gramos de hongos crudos
- 325 gramos de arroz precocido cocido
- 175 gramos de lenteja cocida, sin caldo
- 60 gramos de empanizador keto
- 60 gramos de empanizador crujiente morama®
- 60 gramos de empanizador keto morama®
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (1 g)
- 1/2 cucharadita de paprika (1 g)
- 6 cucharaditas de vinagre balsámico (30 g)
- 2 Cucharadas de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio (30 g)
- 10 porciones de pan para hamburguesa (899 g)
- 10 Piezas de pan para hamburguesa Bimbo® cero cero (880 g)
- 10 piezas de bollo vegano para hamburguesa (1770 g)
- 10 Cucharaditas de mayonesa higienizada (50 g)
- 10 Cucharaditas de mayonesa Vegana (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [261 g]	% DDR
ENERGÍA	233 kcal	608 kcal	30 %
GRASA	12 g	31 g	47 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	10 mg	26 mg	9 %
SODIO	334 mg	873 mg	36 %
H. CARBONO	27 g	70 g	23 %
AZÚCARES	2 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	–