



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y QUINOA

 20 minutos
 1 hora
 12 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de quinoa
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 1.5 cucharaditas de sal (9 g)
- 1 Pieza de diente de ajo (5 g)
- 120 gramos de cebolla blanca rebanada o 120 gramos de cebolla morada rebanada
- 80 gramos de pimienta rojo crudo chico
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 200 gramos de lenteja cocida, escurridas
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 1/2 cucharadita de pimentón (1 g)
- 1/2 cucharadita de comino (1 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º Utilizar la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (48 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	70 kcal	3 %
GRASA	4 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	32 mg	16 mg	5 %
SODIO	614 mg	297 mg	12 %
H. CARBONO	21 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	-