



HAMBURGUESA VEGETARIANA

 15 minutos 1 hora y 15 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de arroz integral crudo
- 2 Cucharadas de linaza (semilla o molida) [18 g]
- 30 gramos de hojuelas de avena
- 30 gramos de queso parmesano o 30 gramos de queso manchego
- 60 gramos de pimiento rojo crudo chico
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 30 gramos de zanahoria picada cruda
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 4 cucharaditas de albahaca deshidratada [5 g]
- 30 gramos de pasta de jitomate
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 Cucharadita de sazón para Fajitas [3 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [97 g]	% DDR
ENERGÍA	225 kcal	218 kcal	11 %
GRASA	9 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	3 mg	3 mg	1 %
SODIO	428 mg	415 mg	17 %
H. CARBONO	31 g	30 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	-