

HAMBURGUESA DE GARBANZOS (COPIA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo (40 g)
- 1 cucharada soper colmada de harina de trigo, integral (23 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 80 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar los garbanzos bien escurridos.
- 2º Añadir sal, pimienta, cebolla y ajo picado muy fino.
- 3º Poner perejil picado y yema de huevo y amasar.
- 4º Formar las hamburguesas y pasas por harina y cara de huevo batida.
- 5º Ponerlas a dorar en la sartén hasta que doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	277 kcal	14 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	86 mg	160 mg	53 %
SODIO	35 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	18 g	33 g	11 %
AZÚCARES	3 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	11 g	44 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	—