




HAMBURGUESA DE GARBANZO Y ZANAHORIA CON PAN INTEGRAL BAJO EN SODIO

Una hamburguesa vegetariana nutritiva y deliciosa, elaborada con una base de garbanzos y zanahoria rallada. Es suave para los riñones y rica en fibra, proteínas vegetales, y vitaminas. Perfecta para pacientes que necesitan cuidar su ingesta de sodio y fósforo, sin sacrificar el sabor.

-  25 minutos
-  1 hora y 30 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de garbanzo crudo [50 g]
- 1 Pieza mediana de zanahoria [61 g]
- 1/4 Taza de harina de avena [26 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva en el sartén [5 g]
- 2 Rebanadas de pan cero cero bimbo 0% azúcar [58 g]
- 2 Hojas de lechuga [10 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1/4 Taza de yoghur griego non-fat plain CHOBANI [63 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar los garbanzos Toma 1/4 taza [50 g] de garbanzos secos. Colócalos en un recipiente grande y cúbrelos con abundante agua [aproximadamente 3/4 tazas de agua. Déjalos remojar durante 8 a 12 horas [puedes hacerlo durante la noche]. Esto ayuda a reducir el potasio y facilita su cocción. Pasado el tiempo de remojo, tira el agua de remojo y enjuaga los garbanzos bajo un chorro de agua fría.
- 2º Cocer los garbanzos Coloca los garbanzos remojados en una olla con agua limpia [aproximadamente 3 tazas de agua]. Lleva la olla a fuego medio-alto y deja que hierva. Una vez que hierva, baja el fuego a medio-bajo y cocina durante 1 hora a 1 hora y 30 minutos. Puedes verificar la cocción probando los garbanzos: deben estar suaves pero no deshechos. Opcional: Para acelerar el proceso, puedes cocer los garbanzos en una olla de presión durante 20-25 minutos. Una vez cocidos, cuela los garbanzos y enjuágalos nuevamente con agua fría para eliminar residuos de potasio.
- 3º Preparar la masa de la hamburguesa Coloca los garbanzos cocidos en un tazón grande y tritúralos con un tenedor o pisa-puré. Añade la zanahoria rallada y mezcla bien. Agrega la harina de avena, el ajo en polvo, la pimienta blanca y la pizca de sal baja en sodio. Mezcla todo. Incorpora el huevo y mezcla hasta obtener una masa manejable. Forma dos hamburguesas redondas y planas con la mezcla.
- 4º Cocinar las hamburguesas Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y agrega 1 cucharada de aceite de oliva. Coloca las hamburguesas en la sartén y cocina 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas.
- 5º Montaje de la hamburguesa Coloca la base del pan integral bajo en sodio en un plato. Pon una hoja de lechuga romana y la hamburguesa de garbanzo. Agrega una rodaja de tomate y 1 cucharada de yogur griego como aderezo. Cubre con la otra mitad del pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [436 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	621 kcal	31 %
GRASA	4 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	44 mg	190 mg	63 %
SODIO	92 mg	403 mg	17 %
H. CARBONO	20 g	88 g	29 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	57 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	—