

RECETA HAMBURGUESA DE VEGETALES

8 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 80 gramos de pimiento rojo, crudo
- 6 cucharadas soperas de avena, cruda (78 g) o 80 gramos de pan rallado
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de pavo, entero, crudo (40 g)
- 1 cucharada de postre de sal de mar (3 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Rallamos el calabacín y la zanahoria y lo dejamos en un escurridor para que vayan soltando el agua.
- 2º 2. Picamos la cebolla y el pimiento muy finito.
- 3º 3. Ponemos una sartén con una gota de aceite y echamos la cebolla y el pimiento picadito para que se vaya pochando a fuego medio.
- 4º 4. Cuando esta pochado lo añadimos a un bol.
- 5º 5. Terminamos de escurrir el calabacín y la zanahoria apretando con una cuchara de madera.
- 6º 6. Lo juntamos en el bol.
- 7º 7. Echamos el huevo, la avena, el ajo en polvo, sal al gusto y lo mezclamos todo bien.
- 8º 8. Dejamos reposar unos 10 o 15 minutos. Si hace falta añadimos un poco más de avena o pan rallado. Tiene que ser una mezcla consistente, sin líquido.
- 9º 9. Vamos formando hamburguesas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (84 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	5 %
H. CARBONO	10 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
SODIO	188 mg	159 mg	7 %