

**HAMBURGUESA DE LENTEJAS**

Receta de @beautyfreak.room

 2 porciones**INGREDIENTES**

- 250 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 cebolla blanca, bulbo, cruda, grande
- 1/4 de ají rojo
- 4 claras de huevo
- 1 diente de ajo + pizca comino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las lentejas hasta que estén tiernas.
- 2º Aparte picar la cebolla, el morrón, el ajo y cocinarlos en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que estén blandos.
- 3º Agregar las lentejas y revolver hasta que se enfríe un poco la mezcla (y las lentejas se desarmen un poco).
- 4º Agregar las claras de huevo y condimentos a gusto [sal, pimienta, comino].
- 5º Cocinar en forma de hamburguesas en una sartén chica para este propósito, vuelta y vuelta hasta que se doren.
- 6º NOTA: Si no tienen una sartén chica que contenga la hamburguesa y le de forma (o un molde de hamburguesa), es difícil de armar y van a necesitar agregar salvado de avena o alguna harina para espesarlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [298 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	438 kcal	22 %
GRASA	1 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	140 mg	417 mg	17 %
H. CARBONO	22 g	66 g	22 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	49 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	—