



HAMBURGUESA CASERA DE ARVEJAS

Receta e imagen de Cookpad

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de arveja, semilla, seca, partida, cruda
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 1 cebolla blanca
- 1 papa chica cruda cepillada con o sin su piel [200gr]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharadita de orégano, cúrcuma, tomillo o condimentos a gusto.
- media cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar mascabado [5 g]
- 1 taza de harina de garbanzo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dejar las arvejas secas en remojo desde la noche anterior. A la mañana siguiente descartar el agua de remojo y poner a hervir en agua nueva hasta que se ablanden. Luego pisarlas para hacerlas puré o mixearlas
- 2º Rallar las dos zanahorias, picar la cebolla y el ajo. Colocar en la sartén con una o dos cucharadas de aceite, en lo posible de oliva y espolvorear un poco de azúcar para caramelizar un poco la mezcla. Una vez que esté tierna retirar del fuego y mezclar con el puré de arvejas.
- 3º Rallar una papa cruda con o sin cáscara en la mezcla de arvejas y verduras salteadas. Dejar reposar 10 minutos hasta que la papa despida "líquido".
- 4º Agregar una taza de avena en hojuelas (instantánea) o harina de avena. También puede ser reemplazado por pan rallado, harina de trigo o integral.
- 5º Agregar una taza de avena en hojuelas (instantánea) o harina de avena. También puede ser reemplazado por pan rallado, harina de trigo o integral.
- 6º Amasar la mezcla y condimentar a gusto.
- 7º Dale forma, ponelo en la plancha y una vez que estén doradas LISTO!!! No necesitan aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (181 g)	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	292 kcal	15 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	192 mg	349 mg	15 %
H. CARBONO	28 g	50 g	17 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	—