



BURGERS DE GARBANZO Y CHOCLO

Receta de NUTRITIVAS - @estiloplanta @vegasoulpower @nutricc_

4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 340 gramos de maíz, choclo
- Ralladura de 1 limón
- 3 cucharas soperas colmadas de harina de arroz o almidón de maíz (maicena)
- 2 cucharadas soperas de aceite de girasol (18 g)
- Páprika (o pimentón) + comino + sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar por 1 minuto los garbanzos y el choclo.
- 2º Agregar las especias, la harina de arroz o el maíz y la sal
- 3º Rallar la cáscara de limón y agregarla a la preparación. Integrar hasta que esté suave pero no totalmente deshecho.
- 4º Rallar la cáscara de limón y agregarla a la preparación. Integrar hasta que esté
- 5º Con la ayuda de una cuchara y las manos, dar forma de hamburguesas. De ser necesario incorporar más harina de arroz o almidón de maíz. Colocar sobre asadera levemente aceitada o sobre silicona apta para horno, también llamada silpat..
- 6º Llevar a la heladera por 30 minutos para que se pongan más firmes.
- 7º Cocinar en horno 180 grados por aproximadamente 10 minutos de cada lado hasta que estén dorados. También se pueden hacer en una sartén vuelta y vuelta.
- 8º Tip: Una procesadora es ideal para realizar esta preparación. ¡Acompañalas con una ensalada de verduras crudas! Crudas, en heladera duran 3 días y en freezer 3 meses! En tupper o con film.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	339 kcal	17 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	157 mg	333 mg	14 %
H. CARBONO	23 g	49 g	16 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	13 g	51 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	—