



HAMBURGUESA DE LENTEJAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de trigo, harina de arroz
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, seca, remojada, hervida [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar las lentejas bien escurridas.
- 2º Añadir sal, pimienta, cebolla y el ajo picados muy finos.
- 3º Poner perejil picado y amasar.
- 4º Formar las hamburguesas y pasar por harina libre de ingredientes del huevo y la leche y derivados
- 5º Poner a dorar en la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [132 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	130 kcal	6 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	7 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	14 g	19 g	6 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	8 g	33 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	—