



CARNE LENTEJAS

Hamburguesa vegetal

15 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 85 gramos de lenteja cocida
- 1/2 diente de ajo [2 g]
- 40 gramos de cebolla, cruda
- 10 gramos de pan rallado
- Pimienta negra
- Sal yodada
- Comino
- Pimentón dulce
- Perejil fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en un bol más de la mitad de las lentejas, el ajo y la cebolla picadas finamente.
- 2º Triturarlo con un tenedor hasta que quede bien mezclado.
- 3º Incorporar a esta pasta el resto de lentejas, salpimentar, añadir las especias y mezclar.
- 4º Incorporar poco a poco el pan rallado hasta que quede una masa que se pueda trabajar con las manos.
- 5º Dar forma a las hamburguesas.
- 6º Dorarlas en una sartén con un poco de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (146 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	142 kcal	7 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	842 mg	1230 mg	51 %
H. CARBONO	15 g	22 g	7 %
AZÚCARES	3 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	—