



HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON ENSALADA RYN

35 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- 100 gramos de tomate
- 60 gramos de canónigos
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 40 gramos de zanahoria, cruda
- 25 gramos de cebolla
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 gramo de ajo, en polvo
- 1 gramo de pimentón, en polvo
- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo (13 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º triturar los garbanzos junto a las especias
- 2º Picar la zanahoria, cebolla y el pimiento rojo y saltear con aceite de oliva unos minutos
- 3º Añadir a los garbanzos y mezclar
- 4º Añadir la harina
- 5º Dejar un rato en la nevera para poder cocinarlas mejor
- 6º Cocinar las hamburguesas en la misma sartén de las verduras y acompañar de una ensalada preparada con los canónigos y el tomate
- 7º Cocinar las hamburguesas en la misma sartén de las verduras y acompañar de una ensalada preparada con los canónigos y el tomate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (501 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	424 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	39 %
H. CARBONO	10 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	54 %
SODIO	98 mg	493 mg	21 %