

HAMBURGUESA DE GARBANZOS MEJORADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo (40 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 80 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla (23 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar los garbanzos bien escurridos, mejor a mano sin dejar que se haga una pasta demasiado homogénea.
- 2º Añadir sal, pimienta, cebolla y ajo picado muy fino.
- 3º Poner perejil picado y yema de huevo y amasar.
- 4º Moler las semillas de lino (opcional: añadir levadura nutricional). Formar las hamburguesas y pasas por harina de sésamo y clara de huevo batida.
- 5º Ponerlas a dorar en la sartén hasta que doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	34 %
H. CARBONO	11 g	21 g	8 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	10 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	12 g	46 %
SODIO	39 mg	73 mg	3 %