



HAMBURGUESA VEGANA MARAVILLOSA

 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 150 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cuchara de café de pimentón o cúrcuma, en polvo (3 g)
- 1 cuchara de café de jengibre en polvo (3 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Haz un sofrito con la cebolla y el ajo picados.
- 2º En un robot de cocina tipo Thermomix o procesador de alimentos, tritura el sofrito junto con el resto de los ingredientes. No tritures en exceso, sólo para que podamos formar una masa.
- 3º Tapa la masa y reserva mínimo 20 minutos en la nevera.
- 4º Forma 8 hamburguesas. Puedes congelar o cocinar a la plancha un minuto o hasta que estén doradas.
- 5º Sirve con una ensalada de canónigos, parmesano y tomatitos cherry.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (168 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	25 %
H. CARBONO	21 g	35 g	14 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	11 g	46 %
SODIO	28 mg	47 mg	2 %