



## HAMBURGUESAS VEGANAS DE LENTEJAS

Hamburguesas súper sencillas y nutritivas!

 5 porciones

### INGREDIENTES

- 185 gramos de lenteja, seca, cruda
- 3 cucharadas de harina de garbanzo (33 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol (9 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 cucharadas de harina integral (15 g)
- 2 cdas soperas de agua (en caso de ser necesario)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Después de lavar las lentejas, colocarlas en agua ( que sobrepase los 3 cm el nivel de estas), hervir hasta que estén a punto (aprox 25 minutos).
- 2º Pisar las lentejas con pisapapa hasta que queden con una consistencia tipo puré (pueden dejarse algunos granos de lenteja enteros).
- 3º Agregar de a poco las harinas e ir mezclando con espátula.
- 4º Incorporar el ajo, el orégano y la cebolla en polvo, mezclar. Agregar la cucharadita de sal, sumar el agua si es necesario!
- 5º Cocinar en sartén con 1 cda sopera de aceite de oliva o girasol, sino pueden cocinarse en horno precalentado en una placa bien aceitada (con este método son aprox 25 min, volteándolas a mitad de la cocción a 200°C)
- 6º Si te resulta invasivo el sabor de la harina de garbanzos, podés sumar 1 cda de mostaza. Queda genial!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (57 g)	% DDR
ENERGÍA	294 kcal	167 kcal	8 %
GRASA	5 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	975 mg	553 mg	23 %
H. CARBONO	43 g	24 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	19 g	11 g	-