



## HAMBURGUESA DE SOJA TEXTURIZADA

Hamburguesa vegana

 30 minutos

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 50 gramos de soja texturizada (Mercadona)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 6 gramos de pan rallado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero que hacemos es poner en remojo la soja texturizada tiene que estar unos 20 minutos mientras se prepara la verdura
- 2º Picamos la cebolla muy pequeñita o con una picadora para que después sea fácil moldear la hamburguesa
- 3º Ponemos una vez picado la cebolla que se revoque a continuación la zanahoria y el pimiento
- 4º Escurrir la soja texturizada y añadimos la verdura salpimentamos al gusto enriquecemos con comino y pimentón un poco
- 5º Añadimos una cuchara de pan rallado mezclamos y dejamos reposar
- 6º Una vez preparadas las pasamos un poco por la sartén vuelta y vuelta

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (73 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	15 %
H. CARBONO	9 g	7 g	3 %
AZÚCARES	6 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	4 %
SODIO	27 mg	19 mg	1 %