






HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y SOJA

Hamburguesa vegetal

 20 minutos
 30 minutos
 8 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de lentejas cocidas
- 150 gramos de nuez, cruda
- 50 gramos de avena en copos
- 1 cucharada de postre de sal de mar (3 g)
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra (2 g)
- 1/2 cucharada de cúrcuma (4 g)
- 100 gramos de soja Texturizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º remojar lentejas 24 h, cocer 40 minutos con sal y escurrir.
- 2º remojar soja texturizada con agua templada 10 minutos y escurrir (o caldo de verdura o miso)
- 3º triturar nueces pero dejando algún trozo
- 4º en un bol mezclar con tenedor las lentejas, soja escurrida y nueces hasta lograr consistencia homogénea. Ir añadiendo los copos de avena hasta conseguir una textura de masa de hamburguesa. Añadir las especias y salpimentar.
- 5º Moldear hamburguesa y poner en congelador media hora
- 6º Dorar en la sartén.
- 7º *la masa se puede guardar tres días en nevera o congelar las hamburguesas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (125 g)	% DDR
ENERGÍA	260 kcal	325 kcal	16 %
PROTEÍNA	18 g	22 g	45 %
H. CARBONO	19 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	12 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	8 g	32 %
SODIO	264 mg	329 mg	14 %