

HAMBURGUESAS DE LENTEJA



Ingredientes

- ½ taza de avena molida
- 1 ½ taza de lentejas cocidas (pueden ser las que venden en cajita marca Wasil)
- ½ cebolla picada muy pequeña
- ½ zanahoria rallada fina
- Aliños a gusto (aceite de oliva, ajo, comino, sal, pimienta, orégano, etc.)

Preparación para 10 a 12 unidades

1. Hacer un sofrito con la cebolla, zanahoria y aliños.
2. Moler las lentejas con minipymer, pero no mucho rato (que no queden como puré).
3. Unir el sofrito y las lentejas semi molidas, agregar la avena molida.
4. Mezclar todo y dejar en el refrigerador un par de horas.
5. Formar las hamburguesas con las manos, con un poco de avena molida.
6. Poner un poco de aceite de oliva o spray en un sartén y cocinar por ambos lados.

Macarena Goitia Ballacey | Nutricionista

 macarenagoitia@gmail.com  www.sabercomer.cl

Agenda tu hora  www.cmmm.cl