

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

 | Fácil | 15 min. | 2 raciones | 1,15 €/ración

INGREDIENTES

- 100/200 g de sobra de lentejas cocinadas
- 1 chalota
- 1 cebolla pequeña
- 3 c.s. harina
- 1 c.c. mostaza
- Ajo en polvo
- 1 dátil
- Cilantro
- Comino
- Sal y pimienta
- 1 pan de cereales
- Lechuga
- 1 Aguacate
- Zumo de limón



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Poner en una batidora las lentejas, la harina, el cilantro, el comino, el ajo, la mostaza, sal y pimienta y el dátil cortado en trozos. Batir hasta conseguir una pasta. Añadir la cebolla picada.
2. Sazonar con pimienta y triturar bien. Transferir a un vaso y mezclar con la chalota, finamente picada.

3. Dividir la mezcla de lentejas en dos porciones, dar forma de hamburguesa y, en una sartén con un poco de aceite y cocinar por ambos lados.
4. Poner dentro del pan la lechuga, el aguacate, un poco de zumo de limón y la hamburguesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	404 kcal	37,8 g	15,4 g	21,4 g	4,2 g	11,6 g	12 g	1,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si aún no tenías claro que las legumbres son un alimento de lo más versátil, esta es una de las recetas que lo demuestran.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Aprovecha para hacer recetas con aguacate en su temporada para minimizar el impacto que tiene ambiental y social. Aunque sea un alimento muy sano, debemos moderar su consumo y si es posible, comprar aguacate que indique ser de cercanía y producción biológica.