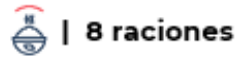
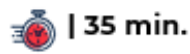


# HAMBURGUESA ESPECIADA DE GARBANZOS



## INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos
- 75 g de queso feta
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. copos de avena
- 2 c.s. semillas de sésamo
- 1 c.p. de tahini
- 1 c.c. pimentón dulce
- 1 c.c. comino molido
- 1 c.c. cilantro en grano molido
- 1 lima
- Perejil y menta fresca
- 2 c.s. aceite virgen extra



## ALÉRGENOS



## ELABORACIÓN

1. Calentar aceite en una sartén y pochar a fuego lento la cebolla y el ajo previamente picado en trozos pequeños. Añadir el pimentón dulce, el comino y el cilantro.
2. En el baso de la batidora colocar los garbanzos, la mezcla de la sartén, el perejil y la menta, la ralladura y un poco de zumo de la lima, sal y pimienta.
3. Incluir el queso feta desmenuzado y mezclar bien. Guardar en la nevera durante una hora.
4. Dividir en porciones y moldear en formato de hamburguesas. Rebozar en los copos de avena y las semillas de sesamos.

5. Calentar muy bien una sartén con un poco de aceite y freír las hamburguesas.
6. Servirlas con ensalada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	195 kcal	14,2 g	1,6 g	10,5 g	2,5 g	8 g	6,3 g	0,7 g

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Una vez que te pongas, aprovecha para hacer una buena cantidad y congela. Acompañadas de una ensalada son una buena opción de cena ligera y sana.
- Si no tienes queso feta y tienes un yogur natural perdido por la nevera, puedes optar por hacer una salsa de yogur con un poco de pimienta, el resto del zumo de lima y una pizca de sal.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- El tahini es una salsa hecha con semillas de sésamo tostadas y trituradas hasta que se forma una pasta con el propio aceite que llevan las semillas. La puedes comprar hecha o puedes intentar hacerla en casa.