

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

TU HAMBURGUESERÍA FAVORITA NO LA TIENE,
PERO TÚ TE LA PUEDES HACER MUY SENCILLA





HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes necesarios:

-  Lentejas cocidas (400g)
-  Avena (50G)
-  Media cebolla
-  Medio pimiento
-  2 Ajos
-  Sal y pimienta
-  Orégano

Macronutrientes:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
83gr	30gr	6gr



HAMBURGESAS DE LENTEJAS

Preparación

Lavamos y escurrimos bien las lentejas.

Cortamos la verdura y sofreimos durante unos minutos.

Una vez terminado, mezclamos con las lentejas.

Colocamos la mezcla en un recipiente y, con una mini pimer vamos añadiendo la avena y triturando hasta que nos quede una masa integrada.

Damos la forma de hamburguesa y la colocamos a la plancha aproximadamente durante 3 minutos por cada lado.

HAMBURGESAS DE LENTEJAS

