

Hamburguesitas de Quinoa y Garbanzo

Estas hamburguesitas son **sin gluten, sin huevo y sin lactosa**. Por lo que las pueden tomar celiacos, alérgicos al huevo y a la lactosa. Aptas para veganos. **Ricas en proteínas y sin colesterol.**

INGREDIENTES:

- 200g garbanzos cocidos (65g secos)
- 80g Quinoa
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Cebolla pequeña
- 2 Cucharaditas harina de garbanzo o de maíz
- Especias ½ Cucharadita de cada: Pimentón de la Vera, hierbas provenzales u orégano y pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada de aceite

Opcional: Dip de tomate y berenjena o salsa de tomate picante* (ver receta en web)

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP.S.V.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria y cebolla, picar fino y rehogar con un poco de aceite a fuego lento hasta que se ablande.
2. Hervir la quinoa 10 minutos en agua con sal. Escurrir.
3. Lavar los garbanzos, hasta que no hagan espuma, machacar (puede quedar algún trozo, no puré).
4. Mezclar en un recipiente los garbanzos machacados, quinoa cocida, especias, verduras pochadas y dos cucharaditas de harina de garbanzo.
5. Hacer 16 bolas y luego aplatarlas para formar las mini - hamburguesas, dejar destapadas en la nevera al menos un par de horas para que estén más compactas (puede ser del día anterior).
6. Hacer en el horno a 200°C, 15-20 minutos
7. Servir con alguna salsa a base de verduras como: el dip de tomate y berenjena, salsa de tomate picante, marinara, ...