

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Garbanzos y huevo

HAMBURGUESA DE GARBANZOS

ADAPTACIÓN PLATO MEDITERRÁNEO

PREPARACIÓN: **20 min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- Pote de garbanzos o sobras del cocido
- Especias: Sal, pimienta, pimentón, comino
- 1 huevo
- 60g Pan rallado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1º) Lava los garbanzos y pícalos en la picadora sin que lleguen a ser puré.
- 2º) En un bol, añade los garbanzos picados, el huevo, el pan rallado y las especias.
- 3º) Mezcla hasta que quede una masa homogénea, si está muy húmeda, añade pan rallado hasta que sea más moldeable.
- 4º) Haz las hamburguesas al gusto y cocínalas 1 min por lado. Acompaña el plato con una ensalada.

SABÍAS QUE...

Las legumbres son un alimento muy interesante, el cual debemos promocionar su consumo. Suele ser complicado para los niños y niñas y también algunos adultos. Por ese motivo, agudizar nuestro ingenio y presentar este nutritivo alimento, proveniente o bien de sobras de cocidos, o bien de potes que han quedado abiertos, es una buena manera de introducirlos en nuestra dieta.

Las legumbres son ricas en proteína, fibra y carbohidratos de lenta absorción. Su composición, hace que no se eleven los niveles de insulina por lo que nos da energía a lo largo del día y nos mantiene saciados durante más tiempo.

Al mezclar legumbres (garbanzos) con un cereal (pan rallado) obtenemos todos los aminoácidos esenciales. Además el huevo añade más proteína de elevado valor biológico. Por lo que no es necesario consumir carne adicional.

Si eres alérgico a:

Huevo: Sustitúyelo por un yogur natural

Celíaco: Cambia el pan rallado por harina de garbanzo, arroz, maíz o almidón de patata.