

Hamburguesas de lentejas

Source: Foods That Fight Pain, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Las hamburguesas de lentejas hacen un almuerzo perfecto.

About the Recipe

89 Calories · 4.3 g Protein · 3.7 g Fiber

Lunch

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 8 Servings

- 1 cebolla pequeña, picada
- 1/2 tz / 100 g arroz integral de grano corto, crudo
- 1/2 tz / 95 g lentejas crudas
- 3/4 cdta / 4,5 g sal
- 2 tz / 480 ml agua
- 1 tallo de apio/céleri mediano, bien picado
- 1 zanahoria pequeña, bien picada
- 2 cdtas / 6 g mostaza en polvo
- 1 cdta / 3 g ajo en polvo
- al gusto aceite vegetal en aerosol

Directions

1. En una cacerola mediana, combinar la cebolla, el arroz, las lentejas, la sal y el agua. Hervir a fuego lento, luego cubrir y cocinar durante 50 minutos o hasta que el arroz y las lentejas estén tiernos y se haya absorbido toda el agua.

2. Agregar la zanahoria, el apio, la mostaza y el polvo de ajo a la mezcla de lentejas. Revolver para mezclar, luego enfriar completamente (se pueden hacer las hamburguesas mientras la mezcla todavía está tibia, pero darles forma es mucho más fácil una vez que se hayan enfriado).
3. Formar la mezcla en hamburguesas de 8 cm. Cubrir levemente una sartén antiadherente grande con aerosol de aceite vegetal. Cocinar las hamburguesas a fuego medio durante 4 minutos por lado, o hasta que estén levemente doradas.
4. Servir con pan integral de hamburguesas, tomates, lechuga o cualquier acompañante de preferencia.

Nutrition Facts

Por hamburguesa

Calorías: 89

Grasas: 0.6 g

Grasas saturadas: 0.1 g

Calorías provenientes de grasas: 5.5%

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 4.3 g

Carbohidratos: 17.3 g

Azúcar: 1 g

Fibra: 3.7 g

Sodio: 246 mg

Calcio: 17 mg

Hierro: 1.4 mg

Vitamina C: 1.5 mg

Betacaroteno: 497 mcg

Vitamina E: 0.1 mg