

CHẢ ĐẬU LĂNG

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Cook Time: 10 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 ½ chén đậu lăng, nấu chín
- ¼ chén yến mạch, chưa nấu chín

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả trứng, được đánh tan
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- ½ ớt chuông xanh cỡ vừa, cắt hạt lựu
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ¼ 1 muỗng cà phê bột thì là
- 4 bánh hamburger ngũ cốc nguyên hạt hoặc lúa mì nguyên cám

Chi dẫn:

1. Dầm nát đậu lăng nấu chín bằng nĩa trong cái tô lớn.
2. Thêm yến mạch sấy khô, trứng, hành, ớt chuông và gia vị trộn với đậu lăng. Trộn đều hỗn hợp này.
3. Chia hỗn hợp thành 4 phần bằng nhau, vo viên và nắn lại từng miếng dẹp.
4. Bỏ vào chảo và chiên lửa vừa cho đến khi vàng hai mặt (mỗi bên mặt chả chiên tầm 5 phút). Hoặc nướng ở nhiệt độ 375 độ F trong 20 phút, giữa thời gian nên lật mặt chả.

Mẹo:

Ăn kèm với cà chua và rau diếp để bổ sung rau và tăng thêm hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4

Kích cỡ khẩu phần: 1 thịch kẹp bánh mì hamburger nguyên cám

Lượng calo: 307

Chất béo: 3,5 g

Natri: 442 mg

Carbohydrate: 52 g

Chất xơ: 12,5 g

Chất đạm: 17 g

Khẩu phần carbohydrate: 3 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu lăng nấu chín, yến mạch sấy khô, 1 củ hành nhỏ, 1 quả ớt chuông, bánh mì hamburger nguyên cám, và gia vị.*