

HAMBURGUESAS DE ARROZ INTEGRAL

Tiempo de Preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Incluido en la caja:

- 2 tazas y media de arroz integral, cocido
- 2 cucharadas de avena, cruda
- 1 lata (15 oz) de verduras mixtas sin sal, escurridas y enjuagadas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 huevo, batido
- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido

Instrucciones:

1. Combine el arroz integral, la avena seca, las verduras mixtas, la cebolla y el ajo en polvo en un tazón grande.
2. Vierta el huevo batido sobre los ingredientes; revuelva para combinar bien.
3. Divida la mezcla en 4 porciones iguales, enrolle en bolitas y aplaste en forma de hamburguesas.
4. Cocine las hamburguesas en una sartén a fuego medio hasta que se doren (4-5 minutos por lado).

Consejo: ¡Sirva con salsa de tomate baja en sodio o mostaza para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción:
1 hamburguesa
Calorías: 219 kcal
Grasas: 2 g
Sodio: 28 mg
Carbohidratos: 42 g
Fibra: 6 g
Proteína: 7 g
Porciones de Carbohidratos: 3

**Los datos nutricionales incluyen arroz integral cocido de grano medio, avena instantánea seca, huevo marrón grande, cebolla blanca pequeña y especias.*