

HAMBURGUESAS DE LENTEJA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Incluido en la caja:

- 2 tazas y $\frac{1}{2}$ de lentejas cocidas
- $\frac{1}{4}$ de taza de avena, sin cocer

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 huevo batido
- 1 cebolla pequeña ($\sim \frac{1}{2}$ taza), cortada en cubitos
- $\frac{1}{2}$ de pimiento verde mediano, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de comino molido
- 4 panes de hamburguesa de trigo o grano integral

Direcciones:

1. Triture las lentejas cocidas con un tenedor en un tazón grande.
2. Agregue avena seca, huevo, cebolla, pimiento morrón y especias al puré de lentejas. Mezcle bien para combinar.
3. Divida la mezcla en 4 porciones iguales, forme bolitas y aplaste en forma de hamburguesas.
4. Cocine las hamburguesas en una sartén a fuego medio hasta que se doren (5 minutos por lado). O hornee a 375 grados F durante 20 minutos, volteando a la mitad.

Consejo:

¡Sirva con tomate y lechuga para obtener más verduras y sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción: 1 hamburguesa con pan de grano integral
Calorías: 307
Grasas: 3.5 g
Sodio: 442 mg
Carbohidratos: 52 g
Fibra: 12.5 g
Proteína: 17 g
Porciones de Carbohidratos: $3 \frac{1}{2}$

**Los datos nutricionales incluyen lentejas cocidas, avena instantánea seca, 1 cebolla blanca pequeña, 1 huevo marrón grande, pan de hamburguesa de trigo integral y especias*