

Hamburguesas De Lentejas

Estas deliciosas hamburguesas vegetarianas están hechas con lentejas y están repletas de proteínas. Intente aderezarlos con un panecillo integral con sus verduras y cremas favoritas para untar.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: Tastee Burgers | Mi plato

Ingredientes

- 1 1/4 taza de lentejas
- 3 tazas de agua
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 3 tazas de pan rallado fresco
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano (hoja desmenuzada)
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla
- 4 onzas de queso cheddar

Pasos

1. Coloque las lentejas en un colador, enjuague con agua fría y escurra.
2. En una olla mediano, hierva el agua. Agregue las lentejas, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por 15 minutos.
3. Agregue las cebollas y las zanahorias. Cocine 15 minutos más o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Retire del fuego y deje enfriar un poco.
5. Agregue el pan rallado, el huevo, el ajo en polvo, el orégano y la sal.
6. Derrita la mantequilla en un sartén grande. Vierta 1/2 taza redondeada de la mezcla de lentejas en la mantequilla caliente. Aplane montones en forma de hamburguesas y cocine hasta que estén firmes y doradas por ambos lados.
7. Cubra cada hamburguesa con una fina rodaja de queso.
8. Sirva inmediatamente.
9. Refrigere las sobras en un plazo de dos horas.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	37
Grasa total:	12 g
Grasa saturada:	4 g
Colesterol:	38 mg
Sodio:	591 mg
Carbohidratos totales:	50 g
Fibra dietética:	9 g
Azúcares totales:	6 g
Azúcares añadidos:	2 g
Proteína	18 g

Utensilios necesarios

- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Olla o sartén
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Peladora de verduras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.42

Costo promedio/porción: \$1.73

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
1 libra de Lentejas en bolsa



Añadir 1 al carrito
Huevos



Añadir 1 al carrito
1 libra de Zanahorias en bolsa



Añadir 1 al carrito
Queso Cheddar 8 oz.



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Mantequilla sin sal



Añadir 1 al carrito
Pan rallado

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- Estas simples hamburguesas son versátiles y son un delicioso aderezo para ensaladas. Se pueden picar y agregar en un wrap o en un sándwich.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.