VEGGIES

Hamburguesas de lentejas

0 comentarios

30 minutos | 4 porciones

Calorías	Grasa	Proteína
373	16 g	26 g

Esta preparación de hamburguesas de lentejas es una gran opción de plato principal para compartir. Hechas a base de lentejas y Veggie Desmechado Pietrán, estas hamburguesas son una excelente fuente de proteínas bajas en grasas. Además, puedes prepararla de una forma fácil y rápida.

Ingredientes

- Veggie Desmechado Pietrán — 1 Paquete de veggie desmechado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de perejil liso picado
- ½ pepino
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 ajo picado finamente
- 1 taza de lentejas cocidas sin líquido
- Agua, para aligerar un poco la mezcla
- ½ cucharadita de paprika
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharada de aceite oliva
- ⅓ taza de harina pan
- ⅓ cebolla morada picada
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de semillas de eneldo
- 1 cucharada de yogur

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Esta receta para preparar hamburguesas de lenteja con Veggie Desmechado Pietrán es un plato perfecto para calmar tus antojos de comer una deliciosa hamburguesa, es una receta saludable con una buena fuente de proteínas que le ayudarán a tus músculos y fibra para la buena digestión.

¿Cómo preparar hamburguesas de lentejas?

- Mezcla los huevos con la harina pan hasta que se forme una pasta.
- Si está muy seca, agrega un poco de agua para aligerar la mezcla.
- Agrega las especias, la cebolla, el perejil, la mitad de las lentejas y el Veggie Desmechado Pietrán.
- Mezcla muy bien y condimenta al gusto. Procesa hasta formar una pasta densa.
- Añade las lentejas restantes y vuelve a mezclar. Forma ocho hamburguesas
- Calienta una sartén, agrega el aceite y cocina a fuego medio hasta que se empiecen a secar por los lados. Con ayuda de una espátula, voltéalas y dóralas por el otro lado.
- Aparte, pica las semillas de eneldo y mézclalas con el yogur, el limón y el aceite.
- Con ayuda de un pelapapas, saca cintas de pepino y de zanahoria.
- Agrega la vinagreta.
- Sirve las hamburguesas con ensalada de pepino y zanahoria.

Un consejo útil que ayudará a potenciar el sabor en tu receta es agregarle champiñones salteados al gusto y algunos frutos secos en reemplazo de las semillas de eneldo, esto le dará un sabor muy especial.

Si buscas complementar este menú saludable prueba preparar una clásica ensalada Waldorf, acompañada con jamón.

Recuerda acompañar esta receta con alimentos que contengan carbohidratos como arroz, quinua, papa, entre otros con el fin de que te aporte los nutrientes necesarios que contribuyan a una alimentación saludable.

Compra tus productos a un clic

privun · nguaventa · éxito · Carulla · Rappi · Rappi · RappiTurbo

También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.

Pietrán

En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.