

MINIHAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ

Receta de: "Vitónica"

INTRODUCCIÓN

Esta claro que las hamburguesas es uno de los platos preferidos de los niños, por eso esta receta. Es un plato que a simple vista les atrae mucho, lo que no saben es que esta hecha de lentejas y arroz, que nutritivamente aporta más que una hamburguesa simple de carne.

Las lentejas y el arroz son una combinación perfecta ya que el arroz nos aporta hidratos de carbono y las lentejas proteínas vegetales. Al unir estos dos alimentos, las proteínas se potencian y proporcionan una fuente de proteínas más completa y similar a la proteína animal. También son una fuente de fibra. Además si añadimos verduras, enriquecemos nuestro plato con vitaminas y minerales.

Esta hamburguesa se puede consumir en plato o con pan, a gusto del consumidor. Otro punto positivo es que es ideal para vegetarianos y celíacos.

TIEMPO:

1h y 10 min

Elaboración --- 30 min

Cocción --- 40 min

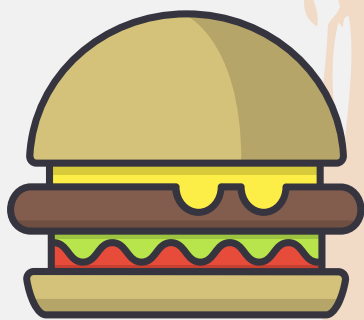
DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

12-15 Unidades





MINIHAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ

Receta de: "Vitónica"

INGREDIENTES

Arroz crudo --- 240g

Lentejas secas --- 240g

Cebollino --- 100g

Sal --- al gusto

Una vez fríos ambos ingredientes y sin restos de agua, los procesamos o picamos muy bien junto al cebollino previamente lavado y cortado finamente.

Mezclamos y condimentamos con sal u otros condimentos a gusto. Cuando todos los ingredientes formen una masa relativamente homogénea damos forma de hamburguesa con ayuda de las manos y colocamos en placa para horno levemente aceitada.

Cocinamos durante 30 minutos o hasta que estén doradas, dando vuelta a mitad de cocción para lograr un color uniforme de ambos lados.

Si son muchas hamburguesas para una única comida, puedes guardarlas en el congelador por hasta 3 meses sin inconvenientes, y retirarlas inmediatamente antes de usar.

ELABORACIÓN

Cocinamos las lentejas en abundante agua hasta que estén tiernas y dejamos enfriar. También hervimos el arroz o lo cocinamos al vapor o en microondas hasta que quede cocido pero al dente.

