Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Hamburguesas de coliflor

6 raciones · 168 kcal

Ingredientes

- **250gr** de ramilletes de coliflor cocida al dente y picadita
- **1** huevos
- **25gr** de crème fraîche
- **75gr** de queso gouda en trozos
- O 75gr de queso emmental en trozos
- **1/2 cucharadita** de sal
- **1** pellizco de ajo en polvo
- **1** pellizco de perejil molido
- **1** pellizco de pimienta molida
- **40gr** de pan rallado (y un poco más para formar las hamburguesas) o harina de avena
- **1** chorrito de aove

POR RACIÓN

Proteínas	9,5 g
Grasas	11 g
Hidratos	7,3 g
Fibra	1,3 g

Elaboración

1. En un bol ponemos la coliflor cocida, el huevo, la crème fraîche, el queso, la sal, el ajo, el perejil, la pimienta y el pan rallado.
2. Mezclamos bien todo hasta que se integren los ingredientes.
3. Dividimos la masa en 6 porciones y damos forma de bola.
4. Después, las aplastamos espolvoreando con algo más de pan rallado para formar las hamburguesas.
5. Calentamos el aove en una sartén o plancha y doramos las hamburguesas por ambos lados durante 2-3 minutos.

RECOMENDACIONES

Se pueden servir calientes o frías.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya