Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Hamburguesa vegetal de garbanzos

4 raciones

Ingredientes

- Garbanzos crudos
- Cebolla
- Perejil
- Especias al gusto
- AOVE
- Pan
- Tomate
- Lechuga
- Queso fresco

Elaboración

1. Meter en la picadora los garbanzos crudos, la cebolla, el perejil y las especias al gusto
2. Triturar todo junto
3. Dar forma y cocinarlo en una sartén con AOVE

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion