MARÍA



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Burger de quinoa y guacamole

2 raciones 900 kcal

Ingredientes

- **150 gr** quinoa
- zanahoria rallada
- copos de avena
- **1** huevo
- pan rallado

TOPPINGS

- aguacate
- lechuga
- tomate
- queso
- pan de pita
- ajo en polvo
- perejil
- sal
- pimienta
- aove

Elaboración

COCCIÓN DE LA QUINOA

1. Lavar la quinoa un par de veces antes de cocerla para evitar la saponina (toxina que le dará un sabor amargo)
2. Poner en un cazo el doble de agua que de quinoa, añadir la quinoa y, cuando hierva, tapar, bajar el fuego a la mitad y dejar 15 minutos

HAMBURGUESA

3. En un bol juntar los copos de avena, el huevo batido, el pan rallado, la zanahoria rallada, las especias y la quinoa, hasta obtener una masa manejable
4. Hacer bolas, aplastarlas en forma de hamburguesa y dorarlas en la plancha

TOPPINGS

5. Mientras tanto, tostar el pan de pita y preparar el resto de toppings
6. Machacar el aguacate y picar tomate y cebolla para integrarlos con el aguacate
7. Añadir sal, pimienta, aove, unas gotas de tabasco y limón

MONTAJE

8. Untar la rebanada de abajo con el guacamole
9. Colocar unas rodajas de tomate, las hojas de lechuga y la hamburguesa
10. Añadir queso para que derrita un poco
11. Cubrir con la otra tapa con tomate rallado natural

RECOMENDACIONES

Receta ideal para aprovechar quinoa cocida que no se ha usado; aplicable a otros alimentos como arroz o legumbres. Receta vegetariana. Como acompañamiento se sirvieron pimientos del padrón; también quedarían bien stick de boniato o patata.

POR RACIÓN	32 g Proteínas	35 g Grasas	117 g Hidratos	16 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏽‍🍳

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy