

Hamburguesa de Grano y Semillas



Sirve:

14 hamburguesas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
4 Qt./3.8 L Roaster with Cover
Two Burner Griddle

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Jael Tanti
Dealer Autorizado de Saladmaster®
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Prueba una hamburguesa sana, sin carne, con gran cantidad de fibra y baja en grasa y calorías. Puedes incluso eliminar las calorías del pan al colocar la hamburguesa entre lechuga!

40 gramos
de alforfón
($\frac{1}{4}$
taza)
40 gramos
de arroz basmati
($\frac{1}{4}$
taza)
40 gramos
de arroz jazmín integral
($\frac{1}{4}$
taza)
40 gramos
de arroz integral dulce
($\frac{1}{4}$
taza)
40 gramos
de quinoa
($\frac{1}{4}$
taza)
40 gramos
de cebada
($\frac{1}{4}$
taza)
40 gramos
de amaranto
($\frac{1}{4}$
taza)
40 gramos
de mijo

(¼
taza)
40 gramos
de semillas de lino
(¼
taza)
6 gramos
de sal marina
(1
cucharadita)
1 gramo
de cúrcuma
(½
cucharadita)
1 gramo
de canela en polvo
(½
cucharadita)
1 gramo
de eneldo
(½
cucharadita)
1 gramo
de orégano
(½
cucharadita)
1 gramo
de pimienta cayena
(½
cucharadita)
1 gramo
de comino
(½
cucharadita)
1 gramo
de savia
(½
cucharadita)
1 taza
de copos de avena, cocidos
(156
gramos)
1 taza
de nueces, picadas con el Cono #5
(117
gramos)
2 zanahorias, ralladas con el Cono #1
2 huevos

Condimentos

champiñones, cortados con el Cono #4

lechuga mantecosa (francesa o batavia)

Preparación :

cebolla roja tomate
guacamole Coloca el

- alforfón, el arroz basmati, el arroz jazmín integral, el arroz integral dulce, la quinoa, la cebada, el amaranto, el mijo y las semillas de lino en la unidad de 3.8L. Añade 3½ tazas (820 mililitros) de agua, tapa y coloca a temperatura media.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce a temperatura baja y cocina aproximadamente durante 30 minutos o hasta que los granos hayan absorbido el agua y ya no estén crujientes.
3. Cocina los copos de avena según sus instrucciones para tener una taza de copos de avena cocidos.
4. Añade todas las especias, los copos de avena, las nueces, las zanahorias y los huevos a la mezcla y remueve bien.
5. Para formar las hamburguesas, coge con una cuchara de medición unos 120 mililitros de mezcla, y forma las hamburguesas con las manos.

6. Precalienta la plancha doble a temperatura media-baja. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca las hamburguesas en la plancha y cocina unos 3 minutos. Voltéalas y cocina por otros 3 minutos.
7. Añade los condimentos y sirve.

Consejos:

- Elimina los huevos de los ingredientes para convertir esta receta en una receta vegana. Añade más zanahoria para dar la firmeza necesaria.
- Se pueden usar las sobras en caldos y cocidos.

Información nutricional por ración

Calorías: 222
Grasa Total: 11g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 30mg
Sodio: 118mg
Carbohidratos: 27g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 6g