

Hamburguesa de Setas Portobello



Sirve:

2 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las setas Portobello con su textura carnosa son perfectas para hacer hamburguesas vegetarianas. Una seta Portobello tiene sólo 30 calorías y nada de grasa o colesterol. En comparación, una hamburguesa de carne de 3 onzas tiene 235 calorías, 16 gramos de grasa y 76 miligramos de colesterol. Prueba esta alternativa saludable.

4 cucharadas de
salsa de soja
(60
ml)
2 setas portobello
pequeñas, lavadas
1 pimiento rojo
2 panes integrales de hamburguesa
2 cucharadas de
hummus
(30
g)
½ aguacate, sin piel y sin hueso
2 rodajas de
tomate
hojas de lechuga (opcional)

Preparación :

1. En un bol pequeño pon la salsa de soja y las setas y mezcla bien.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 3-5 minutos, pon las setas en la sartén. Vierte el resto de la salsa de soja sobre las setas. Rodea las setas con el pimiento rojo. Tapa y cocina durante aproximadamente 3 ½ minutos.
3. Dale la vuelta a las setas y los pimientos y cocina durante 3-4 minutos más.
4. Saca las setas y cocina el pimiento 5-6 minutos más.
5. Parte el pan de hamburguesa y tuéstalo si quieres. Unta una parte del pan con el hummus y pon la mitad de los ingredientes en cada pan: aguacate, tomate, pimiento,

lechuga y champiñones. Cubre con la otra mitad del pan.

Consejos:

- El aguacate está listo para comer cuando al apretarlo suavemente con la mano es firme, pero cede a la presión. Los aguacates contienen 20 nutrientes esenciales, incluyendo fibra, potasio, vitaminas E y B, y ácido fólico. También contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que ayudan a reducir el colesterol y el riesgo de enfermedad cardíaca. Pero ten en cuenta que los aguacates tienen muchas calorías.

Información nutricional por ración

▼
Calorías: 260
Grasa Total: 9g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 1426mg
Carbohidratos: 38g
Fibra 11g
Dietética:
Azúcar: 8g
Proteína: 12g