



BIENESTARTOTAL

FIT4ALL

Recetas saludables
por la nutricionista
Fanny Cardoze



Quinoa burguer



FANNY CARDOZE

NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

Chef

SANDRA CARDOZE
COCINA SALUDABLE

Ingredientes:

2 tz de remolacha pelada y en cubitos •

1 tz de quínoa cocida •

1 cda de aceite de coco •

1 huevo •

1 cebolla picada finamente •

2 dientes de ajo •

1/2 tz pan molido •

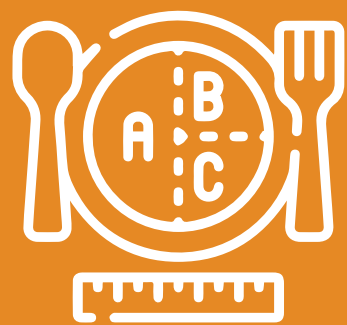
2 cditas de jugo de limón •

Sal y pimienta •

Pan de hamburguesa •

Lechuga, tomate •

Mostaza o pesto natural •



Rinde
para 4
porciones.

Procedimiento:

Precalentar el horno a 180°C, colocar la remolacha en una cacerola con agua y sal cocinándola hasta que esté blanda.

Dejamos enfriar y procesamos para obtener un puré. Mezclamos con los demás ingredientes, sazonamos con sal y pimienta.

Moldeamos con las manos nuestras hamburguesas y las colocamos en una bandeja con papel antiadherente. Horneamos por 20 minutos aprox. hasta que estén doradas. Servimos con pan integral o multigranos, lechuga, tomate y mostaza.

Información Nutricional por porción:



Calorías:
284



Carbohidratos:
35 gramos



Proteínas:
9 gramos



Grasas:
12 gramos