

# HAMBURGUESAS DE QUINOA

Deliciosas y nutritivas hamburguesas de quinoa.

La quinoa es una semilla con alto contenido en proteínas, grasas insaturadas, omega 6, omega 3, fibra, potasio, magnesio, calcio, zinc, hierro, etc. Es un alimento que aporta todo lo necesario para una excelente nutrición.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Hamburguesas

- Perejil
- Zanahoria
- Calabacita
- Camote
- Sal
- 1/2 taza de quinoa
- Pimienta en polvo
- 6 cucharaditas de harina de avena
- Aceite vegetal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

$\frac{1}{2}$  taza de quinoa bien y frotando con las manos. La escurrimos y pasamos a una cacerola. Agregamos una taza de agua y encendemos el fuego. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y

esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Esperamos a que se consuma toda el agua y apagamos el fuego. Destapamos la cacerola y apartamos.

quitamos las puntas y pelamos un camote. Lo partimos en cubos medianos. Lo pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego alto. Esperamos a que hierva y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir entre 15 y 20 minutos. Revisamos con un cuchillo y éste debe de entrar suavemente. Colamos. (Pueden guardar el caldo para una sopa).

el camote escurrido a un recipiente y lo machacamos. Apartamos un recipiente agregamos una 1 y  $\frac{1}{2}$  taza y de quinoa cocida, 6 cucharadas de harina de avena, un manojo de perejil finamente picado,  $\frac{1}{2}$  taza de zanahoria pelada y rallada,  $\frac{1}{2}$  taza de calabacita rallada. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos sal al gusto, un poco de pimienta en polvo y probamos de sal.

humedecemos las manos, tomamos un poco de mezcla y le damos forma de tortita. Así hacemos con toda la preparación.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama baja y vamos pasando las tortas a la sartén. Esperamos que dore de un lado y volteamos. (Aproximadamente 5 minutos de cada lado y si es necesario pueden agregar un poco más de aceite vegetal). Retiramos a un plato con papel absorbente de cocina.

consumir como tortitas o prepararlas en forma de hamburguesa. Con bollo, lechuga, cebolla y pepinillos.

.

Ver video

---

# PARFAIT VEGANO

¡Sin lácteos!

Delicioso postre francés, el parfait, cuyo significado es “perfecto”.

Un exquisito postre inventado en el año 1894, y que en esta ocasión te presentamos en su versión vegana.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 limón
- Fresas y moras (blueberries)
- Granola
- Tofu
- leche vegetal
- Miel de agave

## Modo de preparación

en un recipiente 350 gr. de tofu firme y previamente drenado. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal de su preferencia. Mezclamos con un minipimer o pueden utilizar una licuadora. Agregamos unas gotas de limón y seguimos mezclando. Agregamos una cucharada sopera de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Probamos y agregamos al gusto.

un vaso de preferencia transparente, agregamos una capa de granola y una capa de yogurt que acabamos de preparar.

Agregamos una capa de moras y una capa de yogurt. Agregamos una capa de fresas partidas por la mitad y una capa de yogurt. Agregamos un poco de miel de agave o el endulzante de su preferencia y otra capa de yogurt. Adornamos con fresas, moras y granola.

.

[VER RECETA](#)