

# 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