

HAMBURGUESAS DE AVENA

Deliciosa, fácil y nutritiva hamburguesa.

Sin culpa, libre de crueldad.

INGREDIENTES

PORCIÓN: De 6 a 8 Hamburguesas.

- 2 tazas de hojuelas de avena
- 4 cucharadas de germen de trigo
- Ajo en polvo
- Pimienta negra en polvo
- Sal
- Cebolla picada
- Perejil picado
- Aceite vegetal
- Agua (caliente)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl vaciamos 2 tazas de hojuelas de avena. Agregamos 4 cucharadas de germen de trigo (Es opcional). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta negra en polvo, una cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cebolla mediana finamente picada y un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos bien todos los ingredientes. Agregamos una taza de agua muy caliente y

revolvemos hasta integrar bien todo. Dejamos 15 minutos a que se hidrate bien nuestra mezcla.

y volvemos a mezclar. Dejamos reposar 5 minutos más. La consistencia nos debe de quedar como tipo masita. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos, tomamos una bolita mediana y torteamos para darle forma de tortita, no muy gruesa. Así hacemos con toda la mezcla.

con aceite vegetal una sartén y dejamos que caliente. Acomodamos las tortitas que nos quepan dentro de la sartén y dejamos por un minuto. Las giramos. Bajamos la flama a fuego medio y volteamos. (Si se necesita, podemos poner un poco más de aceite vegetal).

tener nuestras tortitas listas, preparamos el pan para hamburguesa con mayonesa vegana, mostaza, lechuga, ponemos la hamburguesa de avena, una rodaja de jitomate, una rodajita de aguacate, una pizca de sal, unas rodajitas de cebolla y le ponemos su tapa de pan.

Ver video