

Hamburguesa de Guisantes

Los guisantes son una buena **fente de proteína** de origen vegetal además de ser ricos en **potasio** y **hierro**. También se consideran una **fente de fibra** y de **vitaminas** como la **C, A, K** y vitaminas del grupo **B** entre la que destaca el **ácido fólico (B9)**. Cabe destacar su contenido en fitoesteroles, que pueden ayudar a **reducir el colesterol** en sangre.

INGREDIENTES:

- 140g Guisantes congelados
- 20g Copos de avena o 15g harina de avena
- 1 Cucharadita cebolla en polvo
- ½ Cucharadita comino molido
- Sal y pimienta molida al gusto
- 2-3 Hojas de menta (opcional)

2

Uds



ELABORACIÓN:

1. Hervir los guisantes en agua con sal, 6-8 minutos (o el tiempo indicado por el fabricante). Escurrir.
2. Triturar los guisantes con las hojas de menta, agregar los copos de avena, cebolla, comino, sal y pimienta (la masa queda muy blandita, agregar ½ cucharada más de avena, pero ten en cuenta que, al reposar adquiere más cuerpo), dar forma de hamburguesa de deja reposar mínimo 15 minutos en la nevera destapada o toda la noche)
3. En este punto ya las podemos congelar envueltas en film individualmente, si no vamos a utilizarlas en un par de días (luego sólo hay que sacar el día anterior del congelador y dejar en la nevera).
4. Cocinar en plancha caliente, ligeramente engrasada, un par de minutos por lado o hacer al horno 12-15 minutos a 200°C.