



VEGGIE BURGUERS



INGREDIENTES

- 60 g de quínoa
- 5 cucharadas de semillas de lino molidas
- 6 cucharadas de agua tibia
- 1 berenjena picada
- 3 remolachas* medianas cocidas medianas ralladas
- 2 dientes de ajo* finamente picados (opcional, a tu gusto, puedes poner los 2, 1, ½ o nada)
- 90 g de copos de avena sin gluten
- Aceite de coco
- Sal marina y pimienta

PREPARACIÓN

1. Coloca la quínoa en una paella y añade 180 ml de agua. Deja que hierva por 15 a 20 minutos a fuego medio hasta que esté suave y haya germinado.

2. Añade 2 cucharadas de las semillas de lino en un bol con agua tibia, mezcla y reserva.

PREPARACIÓN: 25 A 30 MINUTOS
RACIÓN: 4-6 PERSONAS.

PREPARACIÓN

3. Cuece la berenjena al vapor por 5 minutos hasta que esté tierna y ponla en el procesador de alimentos hasta que quede suave. Reserva en un plato.
4. Ahora añade la remolacha, el ajo, la avena y las 3 cucharadas restantes de semillas de lino a un bol y mézclalas. Añade la semilla de lino remojada con la berenjena, sal y pimienta y mezcla hasta tener una masa homogénea como pasta para hacer las hamburguesas.
5. Pon aceite en una paella a fuego medio. Cuando esté caliente añade las hamburguesas y cuece 3 a 4 minutos por cada lado. Estarán listas para servir, ¡como una hamburguesa que nadie notará que es veggie!

- *Contienen FODMAPs. Vigilar la reacción que puedes tener cuando comas estos alimentos.



ANGIE SALAZAR
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies_healthies