

HAMBURGUESA SALUDABLE

Un plato saludable puede montarse de forma distinta y divertida para que apetezca comérsela y sea nutritiva y saludable. Aquí va una receta de hamburguesa saludable, como opción, para tener un plato completo y equilibrado. Esta receta aporta hidratos de carbono, con el pan integral, el calabacín, el tomate y la cebolla. Como proteínas, en este caso tenéis los garbanzos como hamburguesa, y las grasas, está el AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) para cocinar los ingredientes.



Ingredientes:

- 100-120g de garbanzos de bote
- 1 tomate fresco
- ¼ de calabacín
- 1 cebolla
- 1 ó 2 cdas pequeñas de salsa Pesto
- Pan integral o espelta en forma de hamburguesa o panecillo

Proceso de elaboración:

Echamos los garbanzos sobre un colador para sacar el agua, y los dejamos sobre un recipiente y añadimos un poco de perejil, ajo en polvo y la mitad de una cebolla picada.

Mezclamos todo con la batidora hasta que quede una masa homogénea. Cogemos la masa en una bola, para darle forma de hamburguesa, según el tamaño de nuestro pan integral, y lo pasamos por la sartén con un poco de AOVE a fuego lento, vuelta y vuelta, más o menos 2 -3 minutos cada lado.

Mientras se va haciendo, cortamos el calabacín y el tomate a rodajas, junto con la ½ de la cebolla que queda. Pasamos por la plancha la cebolla y el calabacín para que se doren un poco. Siempre con AOVE.

Tostamos el pan y una vez cocinados todos los ingredientes, montamos el puzzle de la hamburguesa, sin olvidar la salsa pesto, con un par de cucharadas pequeñas sobre la hamburguesa de garbanzos, es suficiente y le da un toque distinto.

No hace falta echarle sal porque ya tiene la salsa pesto. Pero si os gustan las especias, un poco de pimienta negra o ajo en polvo, también quedará de maravilla.

