



RECETAS SALUDABLES

Hamburguesa de lentejas



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 320g. de lentejas cocidas
- 60g. de arroz integral
- 1/2 cebolla
- Queso feta
- Lechuga
- Zanahoria
- Panecillo integral
- Aceite de Oliva

ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite de oliva.
2. Rallar la zanahoria y reservar.
3. Cocer el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.
4. Lavar y escurrir las lentejas (sólo en caso de que sean cocidas de bote). Si son secas, cocer según las indicaciones del paquete.
5. Añadir en un bol las lentejas, el arroz y el queso y mezclar con un tenedor hasta que el queso se desmenuce y quede una masa homogénea.
6. Agregar la cebolla y un poco de la zanahoria rallada y mezclar. Formar las hamburguesas con las manos y cocinar, en una sartén con aceite de oliva, unos minutos por cada lado.
7. Servir las hamburguesas en el panecillo con hojas de lechuga y tomate.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,05 €