MyPantry
incluye proteínas

Hamburguesas de lentejas

(5 porciones)

Ingredientes:

- ¾ de taza de lentejas, lavadas y escurridas*
- 2 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio* (puede sustituirse con agua)
- 1 taza de cebolla picada en trocitos
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 taza de avena en hojuelas*
- 1 huevo*
- 1 cdta. de ajo en polvo
- ½ cdta. de orégano
- 1 cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta negra
- ¼ de taza de arándanos deshidratados* (opcional)
- ½ taza de pan rallado finamente
- 4 cdtas. de aceite vegetal

Preparación:

1. En una olla mediana, lleve el caldo a hervor. Agregue las lentejas, lleve a fuego lento, tape y cocine por 15 minutos aproximadamente.
2. Añada las zanahorias, tape y cocine por otros 15 minutos hasta que las lentejas se hayan ablandado.
3. Incorpore las hojuelas, el huevo, el ajo en polvo, el orégano, la sal, pimienta negra y arándanos (opcional).
4. Forme 6 bolas con la masa y páselas por el pan rallado.
5. Cubra una bandeja para hornear con 1 a 2 cdtas. de aceite y aplane las bolas para volverlas hamburguesas. Refrigere por 30 minutos.
6. Precaliente el horno a 400° F.
7. Rocíe 1 o 2 cdtas. de aceite sobre las hamburguesas y hornéelas por 15 minutos, luego voltéelas y cocínelas otros 10 minutos hasta que tomen un color dorado.
8. Sírvalas con pan integral, lechuga, tomate y mayonesa.

**Artículos que se encuentran comúnmente en la despensa*

MyPantry incluye proteínas

Hamburguesas de lentejas

(5 porciones)

Descripción nutricional:

1 porción

Calorías: 298; grasas totales: 12 g; grasa saturadas: 2 g; colesterol: 27 mg; sodio: 723 mg; carbohidratos: 39 g; fibra dietética: 8 g; azúcares totales: 7 g; proteínas: 11 g; hierro: 4 mg; calcio: 59 mg y potasio: 444 mg

Grupos alimenticios MyPlate:

- P 1.4 oz de proteínas
- G 1 oz de granos
- V 1/2 taza de frutas y vegetales

Receta adaptada de What's Cooking USDA Mixing Bowl.

Información nutricional provista por el SuperTracker del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA).

Washington State Department of Agriculture

Washington State Department of Health

El Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 689 (N/6/18)

¿Necesita esta publicación en otro formato?
Llame al recepcionista del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.