



# HAMBURGUESAS VEGETARIANAS

## ☐ **Ingredientes:**

- ☐ 1 huevo
- ☐ 1 taza de porotos blancos hervidos
- ☐ 1 taza de puré de calabaza
- ☐ 1 diente de ajo picado
- ☐ 1/2 taza de cebolla de verdeo picada
- ☐ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/2 cucharadita de pimentón
- ☐ 1/4 cucharadita de sal
- ☐ 1/4 cucharadita de aji molido
- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 2 tazas de avena
- ☐ Verduras para acompañar
- ☐ Pan de hamburguesas

## ☐ **Cómo hacerlas:**

- 1- Colocar los porotos, el puré de calabaza, el ajo, la cebolla de verdeo picada y los condimentos en una licuadora o procesadora y procesar hasta obtener una pasta homogénea
- 2- Colocar la mezcla en un bowl y agregar el huevo batido, luego de a poco ir agregando la avena hasta obtener una masa fácil de manipular, no debe quedar ni muy húmeda ni muy seca.

3-Dejarlas reposar sobre una fuente con papel film en la heladera por unos 20 min.

4- Se pueden freir o hacerlas a la plancha con un poquito de aceite.

5- Armá tu hamburguesa con las verduras que mas te gusten y a disfrutar!