



HAMBURGUESA DE SOJA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de soja
- 2 unidades de huevo
- 150 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 g de perejil
- 40 g de pan rallado
- 2 g de pimienta molida
- sal
- 10 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Cocer la soja en agua salada, hasta que esté tierna. Escurrir y triturar.
- Mezclar con la cebolla finamente picada, el ajo picado, el perejil, y los huevos batidos. Salpimentar.
- Añadir el pan rallado poco a poco, hasta conseguir la consistencia deseada. Dar forma a las hamburguesas.
- Untar una plancha con aceite de oliva y cocinar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.5 g	Grasas 19.6 g
Kcal 385	Proteínas 30.8 g