



## Receta

### Ingredientes

- 200 g de Quinoa Real Trevijano
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 huevo
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas harina de garbanzo o de avena
- 1 cda de orégano en polvo
- 1 cda de pimentón rojo en polvo
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 5g de sal



Quinoa Real

### Preparación

**1** – Calentamos 1 cda de aceite de oliva en una sartén y doramos los ajos picados, la cebolla a trocitos y el pimiento rojo. Cocinamos 10 minutos a fuego medio.

**2** – Mientras, hervimos la quinoa (2 medidas de agua por cada 1 de quinoa) con un poquito de sal durante 20 minutos.

**3** – En un bol mezclamos la quinoa, el pimiento, el ajo y cebolla doraditos, añadimos la zanahoria rallada, las especias y la sal. Mezclamos con un tenedor y añadimos el huevo. Añadimos la harina y mezclamos todo.

**2** – Formamos las hamburguesas con las manos y a la sartén con una pizca de aceite. Freímos a fuego medio-bajo, unos 5 minutos por cada lado. ¡A disfrutar de unas deliciosas hamburguesas sin carne!



#### Información nutricional

ración  
146g

Valor energético	836 kJ 199 kcal
Grasas (g)	5,6
de las cuales Saturadas (g)	1,1
Hidratos de carbono (g)	29
Fibra alimentaria (g)	5,4
Proteínas (g)	7,1
Sal (g)	0,8