



# Hamburguesa vegetal

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de recepta:** segon plat proteic i energètic

**Persones:** 2 persones

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 20 minuts

**Ajuda dels adults:** Sí

## ELABORACIÓ

1. Talla les verdures a trossets petits i cou-les o salteja-les a la paella.
2. Tritura els llegums i afegeix les verdures, el pa rallat, l'all, l'ou i el julivert.
3. Dona forma a les hamburgueses ja les pots cuinar a la paella. Que aprofiti!

## INGREDIENTS

- 500 g de cigrons cuits
- 1 pebrot
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 ou
- all
- julivert
- pa integral rallat
- oli



## NOTES

Els cigrons són llegums amb unes propietats molt interessants. Per una banda ens aporten energia prolongada gràcies als hidrats d'absorció lenta, són rics en fibra, proteïna vegetal, minerals i vitamines. Baixos en greixos i els que tenen són del tipus omega 6 (essencials per l'organisme).

## AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

