

Alimentación saludable para gente ocupada

RECETA

HAMBURGUESITAS RÁPIDAS DE BRÓCOLI & AVENA con salsa de remolacha

Ingredientes (demo de 4-6 raciones)

Hamburguesitas (2-3 cm diámetro)

- ½ manojo de brócoli.
- 1 taza de copos de avena sin gluten.
- 1 taza de queso mozzarella rallado (o queso vegano)
- 2 huevos.
- Sal, pimienta y perejil.
- Aceite de oliva virgen.

Salsa

- 1 cebolla.
- 3 zanahorias.
- ½ bulbo de remolacha cocida.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- Sal marina.
- Albahaca seca.

Elaboración

1. Cocer previamente el brócoli en agua hirviendo 2-3 minutos y desmenuzar en un bol con un tenedor.
2. Añadir huevos, avena y queso, sal y pimienta.
3. Unir bien hasta que quede masa manipulable.
4. Bien con dos cucharas o manos humedecidas con aceite, elaborar pequeñas hamburguesas.
5. Pasar por sartén caliente hasta dorar por cada lado.
6. Mezclar con batidora todos los ingredientes cocidos de la salsa y una vez lograda textura cremosa, añadir orégano seco.



ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR

