

Hamburguesa de pasta y alubias con pico de gallo



INGREDIENTES (5-6 PERSONAS)

Para la masa de hamburguesa

- ½ kg alubias rojas cocidas
- ½ kg pasta integral cocida
- 4 cdas de salsa barbacoa
- 4 cdas de salsa de tomate
- 1 cdta de sal
- 1 Cebolla

Para el pico de gallo:

- 1 Tomate
- 1 Aguacate
- 1 Cebolla
- Pimiento verde y rojo

Para el ali oli:

- 100ml de bebida de soja
- 200ml de aceite de girasol
- 1 ajo
- una pizca de sal.



ELABORACIÓN

Tritura los ingredientes de la hamburguesa y añade una cebolla pequeña previamente pochada.

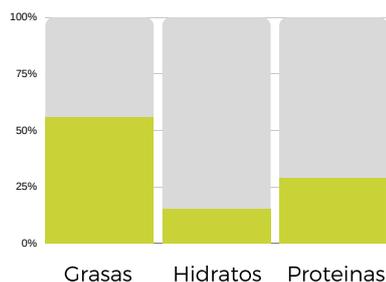
Precalienta el horno 10 minutos a 200°C. Pon las hamburguesas en la bandeja del horno con ayuda de una cuchara y añádeles por encima un poco de aceite de oliva. Cocina durante 40 minutos aproximadamente.

Coloca los ingredientes del pico de gallo, previamente troceados, en un bol con zumo de limón, cilantro (o perejil) y sal. Deja macerar en el frigorífico.

Mezcla ingredientes para el ali oli en la batidora y sirve cada hamburguesa como más guste a cada uno.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	623.92 kcal	193.16 kcal
Grasas	39.3 g	12.17 g
Hidratos	50.33 g	15.58 g
Proteínas	15.65 g	4.84 g
Fibra	17.42 g	5.39 g
Sal	3.01 g	0.93g



Consejo:

Esta hamburguesa tiene alto contenido en proteínas vegetales, por lo tanto, es una buena opción para vegetarianos y veganos debido a los alimentos que la componen.