

# Hamburguesa de Garbanzo en Pan de Pita Integral

**Makes:** 6 Porciones

## Ingredients

- 3 cups** garbanzos
- 1** huevo
- 2 tablespoons** migas de pan
- 1 pinch** comino
- 1/3 cup** apio picado
- 3 ounces** yogur natural bajo en grasa
- 1 tablespoon** jugo de limón
- 1 pinch** comino
- 1 1/4 cups** lechuga romana
- 3** panes de pita

## Directions

1. Coloque los garbanzos en una batidora con paleta y muélos hasta que estén casi machacados y suaves.
2. Añada los huevos, las migas de pan, el apio y el comino.
3. Forme hamburguesas de 1/4 taza.
4. Cúbralas con el resto de las migas de pan.
5. Colóquelas sobre la parrilla hasta que se doren de un lado y luego póngalas en el horno y caliente a 165 grados F.
6. Mezcle el yogur, el jugo de limón y la sal.



7. Sirva 2 hamburguesas en 1/2 pan de pita integral con 1/2 onzas de salsa de yogur.

## Notes

Tamaño de la porción: 1 sándwich