"Clavado" de Hamburguesa Vegetariana

Sirve: 6 porciones

“Cuando fui de compras con mi madre, me encontré con la quinua en el pasillo de los granos, y decidimos probarlo” dice Devanshi. “Me imaginé que tenía muy buen sabor, por lo tanto mi mama y yo creamos una receta para hamburguesas que incluyera quinua, una fuente importante de proteína. Mi deliciosa y saludable receta puede ser servida con una “súper espléndida ensalada de fresa”, que tiene espinaca, fresas y cebolla roja.

Ingredientes

1 taza quinua, enjuagada

2 tazas agua

1/2 cucharadita sal Kosher

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**346**
Grasa total	**9 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	41 mg
Sodio	**552 mg**
Total de Carbohidrato	**57 g**
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteinas	**12 g**
Vitamina D	0 mcg
Calcio	124 mg
Hierro	3 mg
Potasio	403 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	2 1/2 onzas

1 taza hojas de cilantro fresco, picado

1/2 taza migas de pan integral, sin sazonar

1 cebolla blanca mediana, finamente picada

1 huevo grande

1/3 taza zanahoria picada

1/3 taza judías verdes picadas

1/3 taza maíz dulce

1/4 taza queso feta

1 clavo ajo fínamente picado

1 cucharada aceite de oliva extra virgen

1 cucharadita comino molido

1/4 cucharadita pimienta negra recién molida

6 bollos de pan integral de hamburguesa

Para guarnición:

aguacate

lechuga

tomate

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.

2. En una olla mediana combine la quinua, 2 tazas de agua y ¼ de cucharadita de sal. Llévelo a punto de ebullición, luego reduzca el calor a nivel bajo y cocínelo a fuego lento alrededor de 15 minutos hasta que la quinua esté blanda. Transfiéralo a un tazón grande.

3. Agregue el cilantro, migas de pan, cebolla, huevo,

zanahorias, judías verdes, maíz, feta, ajo, aceite, comino, pimienta y el ¼ de sal restante y mezcle bien para combinarlos. Deje reposar la mezcla por 5 minutos para que las migas de pan puedan absorber la humedad.

4. Divida la mezcla en 6 partes iguales y prepare cada hamburguesa de una pulgada de grosor. Coloque las hamburguesas sobre una bandeja de hornear y hornéelas por 20 minutos. Voltee las hamburguesas y continúe horneando alrededor de 5 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

5. Sirva las hamburguesas en el pan, con una guarnición de aguacate, lechuga y tomate.

Notas

Estado: Texas

Nombre del niño: Devanshi Udeshi, 12

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook