

Hamburguesa de Garbanzo en Pita Integral

Makes: 6 or 50 servings

6 Servings 50 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Garbanzos		3 tazas		25 tazas
Huevos		1 huevos		7 huevos
Migas de pan		2 Cda		1 taza
Comino		pizca		1 Cda
Apio, picado		1/3 taza		3 tazas
Yogur sin sabor, bajo en grasa	3 oz		28 oz	
Jugo de limón		1Cda		1 Cda
Comino		pizca		1 tsp
Lechuga romana		1 1/4 tazas		12 1/2 tazas
Pan de pita (pan árabe) de trigo entero		3 pitas		25 pitas

Directions

1. Coloque los garbanzos en una batidora comercial, usando el accesorio de paleta de la batidora, tritúrelos hasta que estén en su mayoría deshechos y suaves.
2. Agregue los huevos, migas de pan, apio y comino.
3. Forme hamburguesas de 1/4 taza.
4. Cubra con una capa las migas de pan restante.
5. Áselas en la parrilla para dorarlas de un lado y luego colóquelas en el horno; caliéntelo a 165° F.
6. Mezcle el yogur, el jugo de limón y sal, todo junto.
7. Sirva 2 hamburguesas en 1/2 pieza de pan de pita de trigo entero con 1/2 onza de salsa de yogur.