

Tupperware®

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 1 hamburguesa



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 6 a 8 minutos

HAMBURGUESAS de Quinoa y Champiñones

- ½ taza de champiñones asados
- 1 taza de quinoa o arroz cocido
- 1 taza de avena de cocción rápida en hojuelas
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo picadito
- ½ cda. de sal kosher
- 1 huevo
- ½ taza de maicena
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen\

1. En la base del sistema PowerChef® equipado con la cuchilla, mezcla los champiñones, la quinoa, la avena, la zanahoria, la cebolla, el ajo, la sal y el huevo. Cierra el sistema y jala la cuerda hasta que esté bien picado.
2. Crea una mezcla de quinoa en forma de 4 hamburguesas iguales. Refrigeréalas si la masa se vuelve demasiado blanda. Reboza las hamburguesas con maicena y déjalas reposar.
3. Precalienta la Plancha Chef Series II de 12"/30 cm a fuego medio durante un minuto. Agrega aceite y mueve la olla hasta recubrir todo. Coloca las hamburguesas de quinoa en una cazuela, fríelas durante 3 o 4 minutos o hasta que se doren y los bordes estén cocidos. Voltea las hamburguesas y fríelas por el otro lado durante otros 3 o 4 minutos.
4. Retira las hamburguesas de la plancha, sírvelas con o sin pan; y ponle por encima tus toppings preferidos para hamburguesas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 240 Grasa total: 5g Grasa saturada: 1g Colesterol: 25mg Sodio: 180mg Carbohidratos: 40g Fibra: 4g de Azúcar: 1g Proteínas: 7g Vitamina A: 8% de Vitamina C: 2% Calcio: 4% Hierro: 15%

Tupperware®

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 1 hamburguesa



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 6 a 8 minutos

HAMBURGUESAS de Quinoa y Champiñones

- ½ taza de champiñones asados
- 1 taza de quinoa o arroz cocido
- 1 taza de avena de cocción rápida en hojuelas
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo picadito
- ½ cda. de sal kosher
- 1 huevo
- ½ taza de maicena
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen\

1. En la base del sistema PowerChef® equipado con la cuchilla, mezcla los champiñones, la quinoa, la avena, la zanahoria, la cebolla, el ajo, la sal y el huevo. Cierra el sistema y jala la cuerda hasta que esté bien picado.
2. Crea una mezcla de quinoa en forma de 4 hamburguesas iguales. Refrigeréalas si la masa se vuelve demasiado blanda. Reboza las hamburguesas con maicena y déjalas reposar.
3. Precalienta la Plancha Chef Series II de 12"/30 cm a fuego medio durante un minuto. Agrega aceite y mueve la olla hasta recubrir todo. Coloca las hamburguesas de quinoa en una cazuela, fríelas durante 3 o 4 minutos o hasta que se doren y los bordes estén cocidos. Voltea las hamburguesas y fríelas por el otro lado durante otros 3 o 4 minutos.
4. Retira las hamburguesas de la plancha, sírvelas con o sin pan; y ponle por encima tus toppings preferidos para hamburguesas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 240 Grasa total: 5g Grasa saturada: 1g Colesterol: 25mg Sodio: 180mg Carbohidratos: 40g Fibra: 4g de Azúcar: 1g Proteínas: 7g Vitamina A: 8% de Vitamina C: 2% Calcio: 4% Hierro: 15%

Tupperware®

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 1 hamburguesa



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 6 a 8 minutos

HAMBURGUESAS de Quinoa y Champiñones

- ½ taza de champiñones asados
- 1 taza de quinoa o arroz cocido
- 1 taza de avena de cocción rápida en hojuelas
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo picadito
- ½ cda. de sal kosher
- 1 huevo
- ½ taza de maicena
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen\

1. En la base del sistema PowerChef® equipado con la cuchilla, mezcla los champiñones, la quinoa, la avena, la zanahoria, la cebolla, el ajo, la sal y el huevo. Cierra el sistema y jala la cuerda hasta que esté bien picado.
2. Crea una mezcla de quinoa en forma de 4 hamburguesas iguales. Refrigeréalas si la masa se vuelve demasiado blanda. Reboza las hamburguesas con maicena y déjalas reposar.
3. Precalienta la Plancha Chef Series II de 12"/30 cm a fuego medio durante un minuto. Agrega aceite y mueve la olla hasta recubrir todo. Coloca las hamburguesas de quinoa en una cazuela, fríelas durante 3 o 4 minutos o hasta que se doren y los bordes estén cocidos. Voltea las hamburguesas y fríelas por el otro lado durante otros 3 o 4 minutos.
4. Retira las hamburguesas de la plancha, sírvelas con o sin pan; y ponle por encima tus toppings preferidos para hamburguesas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 240 Grasa total: 5g Grasa saturada: 1g Colesterol: 25mg Sodio: 180mg Carbohidratos: 40g Fibra: 4g de Azúcar: 1g Proteínas: 7g Vitamina A: 8% de Vitamina C: 2% Calcio: 4% Hierro: 15%