



## Consejo del chef

Sirve cada una de las hamburguesas con los ingredientes que más te gusten: aguacate, tomate, mayonesa... y ¡a disfrutar!

## Raciones para 1

Hamburguesa de garbanzos:

200 g  
Garbanzos cocidos  
1/4  
Calabacín grande  
2 cucharadas  
Semillas de lino molidas  
3 cucharadas  
Harina de garbanzos  
1 cucharadita  
Curry

Sal

Pan de hamburguesa integral

Brotes de kale

Cebolla caramelizada

Mostaza

Hamburguesa de soja:

1/4  
Pimiento verde  
1/4  
Pimiento rojo  
1/4  
Pimiento amarillo  
1/4  
Cebolla  
40 g  
Soja texturizada fina  
3 cucharadas  
Harina integral

Sal

Pimentón de la vera

Pan de hamburguesa integral

Queso cheddar

Brotes de lechuga

Ketchup

Hamburguesa de alubia roja:

400 g

Alubias rojas cocidas

150 g

Cebolla

100 g

Champiñones

4 cucharadas

Harina de espelta

Ajo en polvo

Aceite de oliva y sal

- 1 Para la masa de las 3 hamburguesas, coloca todos los ingredientes de cada una de ellas en un procesador de alimentos y tritura hasta conseguir que los elementos queden integrados.
- 2 Forma las hamburguesas con las manos y márcalas en una sartén antiadherente, unos 2 minutos por cada lado.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/3-recetas-de-hamburguesas-vegas/>

**COOKING**  
**LOVERS** 