



# DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES  
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

## HAMBURGUESA DE GARBANZOS

Las hamburguesas vegetales son una excelente opción para alternar proteínas de origen animal por otras de origen vegetal. Muy recomendadas para toda la población por su elevado contenido en fibra y bajo en grasas saturadas, colesterol...



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **250g** de garbanzos cocidos
- **50g** de zanahoria
- **80g** de cebolla
- **70g** de pimiento rojo
- **40g** pan rallado
- **1** clara de huevo
- **1** diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Perejil picado
- Comino
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1** Triturar un poco los garbanzos.
- 2** Lavar y picar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento. Sofreírlos en una sartén con unas gotas de aceite. Agregarlos a la preparación anterior.
- 3** Condimentar con comino, perejil, sal y pimienta. Batir la clara de huevo y añadir la cantidad suficiente para unir la mezcla.
- 4** Hacer bolitas y aplastarlas formando una hamburguesa.
- 5** Pasarlas por pan rallado.
- 6** Cocerlas directamente en una sartén con unas gotas de aceite o disponerlas en una placa untada con aceite y cocerlas 15 minutos al horno a 180°C.

### OBSERVACIONES

<b>Dislipemia</b>	✓
<b>Hipertensión</b>	Preparar la receta sin añadir sal
<b>Intolerancia a la lactosa</b>	✓
<b>Vegetariano</b>	Si no se consume huevo, podemos elaborar las hamburguesas sin necesidad de añadirlo
<b>Celiaquía</b>	Debemos sustituir el pan rallado por pan rallado sin gluten



Boehringer  
Ingelheim

Lilly