

**INGREDIENTES:**

- 1 lata de garbanzos bajos en sodio
- 1 huevo
- ½ taza de harina de almendras
- ¼ taza de pan rallado
- 1 cucharada de tahini
- 1 cucharada de ajo
- ¼ taza de cilantro o perejil
- ¼ taza de cebolla
- pimienta a gusto
- ½ cucharada de paprika ahumada
- ½ cucharada de comino
- ¼ cucharada de pimienta de cayena

Deliciosas hamburguesas de garbanzos

Preparación

1. Enjuague y escurra los garbanzos. Mezcle los ingredientes en un procesador de alimentos (los garbanzos, el huevo, la harina de almendras, el tahini y los condimentos).
2. Forme hamburguesas.
3. Utilice un poquito de aceite o de aceite en aerosol (aceite de canola o aceite de oliva) en una sartén y cocine hasta que estén doradas por ambos lados. También se pueden cocinar en la freidora de aire (durante 5 minutos de cada lado a 400 grados). Recuerde poner aceite en la sartén antes de poner las hamburguesas.
4. Sírvalas como una hamburguesa o como un medallón con ensalada o con verduras.

Esta receta rinde para hacer 10 hamburguesas. Cada hamburguesa tendrá solamente 150 calorías y 7 gramos de proteína. Esperamos que esta receta le dé ideas de cómo seguir una dieta baja en proteínas.