

## Hamburguesa de aguacate y verduras



### Receta para vegetarianos

Se trata de una receta cardiosaludable apta para veganos y vegetarianos. Elaborada con grasas antiinflamatorias; diversos vegetales fuente de vitaminas; e hidratos de carbono que le aportan cuerpo y energía, en este caso sin gluten, lo que lo convierten también en un alimento apropiado para personas que padezcan celiaquía

El aguacate aporta grasas monoinsaturadas con alto poder antiinflamatorio y le proporciona un sabor, textura y palatabilidad exquisitos.

La quinoa es un pseudocereal rico en proteínas que no contiene grasas ni gluten. Se trata de un alimento fuente de fibra con un alto poder saciante

A esta receta se le puede añadir cualquier hortaliza, en esta ocasión se ha añadido pimiento rojo, verde y amarillo, y cebolla dulce, que le dan un sabor muy agradable a la hamburguesa.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Un aguacate maduro
- 100 g de quinoa
- una cebolla
- 1/4 de pimiento rojo
- 1/4 de pimiento verde

- 1/4 de pimiento amarillo
- ajo en polvo
- un poco de pimienta
- una pizca de sal
- aceite de oliva virgen extra

## ¿Cómo lo preparo?

Lavar bien la quinoa y ponerla a cocer en abundante agua hirviendo durante unos 10-12 minutos. Enjuagar y escurrirla.

Quitar la piel del aguacate y sacar su pulpa. Añadirla en el bol y agregar una ralladura de limón junto con su jugo. Machacarlo con un tenedor.

Picar finamente la cebolla y los pimientos. Agregarlos junto con la sal y la pimienta. Aderezar con ajo en polvo y mezclar bien.

Añadir la quinoa y volver a mezclar hasta lograr una masa homogénea.

Agregar el pan rallado y formar hamburguesas.

Calentar en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y cocinar las hamburguesas a fuego medio hasta que queden bien doradas por ambos lados. También se pueden hacer al horno aunque se tarda un poco más.

Se puede acompañar de ensalada y de salsa mostaza.

Fuente: [Pilar Pastor Alfonso](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Creciendo en verde

---