

Blenuten®

Recetas para grandes comedores

Hamburguesa vegetal de brócoli

A partir de 1 año



40 min



Fácil



Sartén

Ingredientes 4 raciones:

- 250 g brócoli
- 2 zanahorias
- 100 g alubias cocidas
- 4 cacitos de **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos**
- Sal, aceite de oliva

Preparación

1. Cocina el brócoli y las zanahorias, hervidas o al vapor, con un poquito de sal.
2. Una vez preparadas, quita el exceso de agua y añade las alubias y **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos**. Con la ayuda de una picadora, tritúralo todo. No hace falta que quede un puré muy fino, es mejor que queden trozos.
3. Prepara con la masa 4 bolas del mismo tamaño y luego aplástalas ligeramente para darles forma. Pásalas por la sartén con un poquito de aceite de oliva para que se doren un poco por los dos lados. Les en-can-ta-rá. ¡Y a ti también! ;)

Truco culinario

Prepara las verduras al vapor, al horno o a la plancha..., es decir, en seco y sin adición de agua; mantiene mucho mejor sus propiedades nutricionales ya que no se pierden nutrientes en el agua de cocción que, además, solemos descartar.

Ideal para niños

No nos cansamos de repetir que comer verduras y hortalizas es imprescindible para nuestra salud: son nuestra base fundamental de vitaminas, minerales y fibra, junto a la fruta. De ahí que se recomienden "¡5 al día!".

Esto incluye 2 raciones de verduras u hortalizas, que se pueden repartir en las dos comidas principales del día, y de las que cómo mínimo una debería ser en crudo. Además de 3 raciones o piezas de fruta por día, de las que una de ellas debería ser rica en vitamina C.

