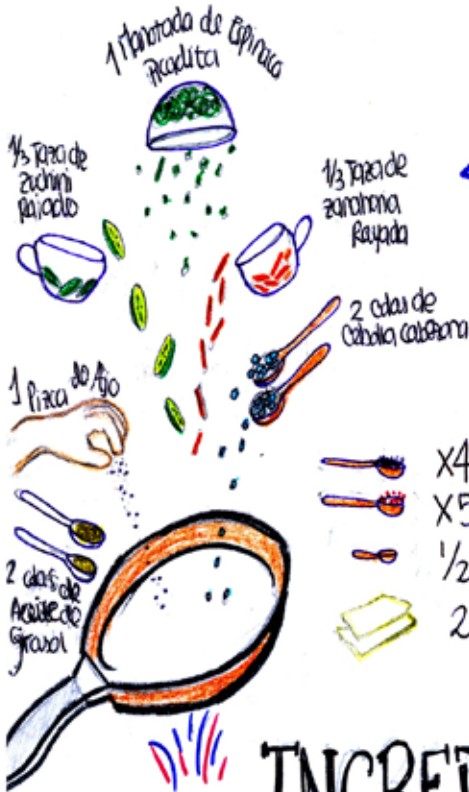


HAMBURGUESA

de quinoa, vegetales y Avena

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén mediano a fuego lento dispon el aceite de girasol.
2. Añega la cebolla cabezona, el ajo, el zucchini, la zanahoria y la espinaca.
3. Sofrelo por unos segundos hasta que dentro las Verduras tiernas. Retira del fuego.
4. Dispon el resto de los ingredientes en un bowl y mezcla con los vegetales salteados.
5. Amasa levemente.
6. Ama las Hamburguesitas y sáltalas en el sartén.



INGREDIENTES

con tan sólo estos
6 Pasos podrás
disfrutar de una
Deliciosa Hamburguesa
¿SIN Reventimiento
Alguno?

María José Escobar Domingo