

# HAMBURGUESA DE QUINOA Y BRÓCOLI

## INGREDIENTES:

- 125 g quinoa
- 250 ml agua
- 6 ramilletes grandes de brócoli
- 1 cebolla mediana
- 60 g harina de garbanzos o de almendras
- 60 g queso mozzarella ligero (en bola) rallado
- 1 huevo grande
- sal y pimienta
- aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN:

- 01.** Cocinar la quinoa de acuerdo a las instrucciones del envase. Y los ramilletes de brócoli cocidos o al vapor. Sofreír la cebolla y reservar.
- 02.** Batir el huevo en un cuenco amplio. Después añadir el resto de ingredientes; la quinoa, el brócoli, la harina, la ralladura de queso mozzarella y la cebolla sofrita. Sazonar la masa con sal y pimienta al gusto.
- 03.** En una sartén antiadherente añadir un poco de aceite y de masa y cocinar por ambas superficies. Se obtendrán unas 6 hamburguesas.



La quinoa es un pseudocereal muy nutritivo. Es rico en hidratos de carbono y además contiene proteínas y grasas saludables. Y no contiene gluten.