

Hamburguesas Vegetarianas Energéticas con Omega-3

Ingredientes:

- 1-2 cebollas blancas (0.5 lb), cortadas en cubitos
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 lata Redi-burger
- 3 tazas de nueces picadas
- 1-2 tazas de pan rallado integral
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 bloque de tofu firme, líquido escurrido
- 1 manojo de cilantro



Nutrition Facts	
25 servings per container	
Serving size	1 Patty (79g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 47mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 126mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Instrucciones:

1. Agregue el caldo y la cebolla en un sartén grande a fuego medio. Cocine durante unos 6-7 minutos hasta que la cebolla esté tierna y el caldo se ha evaporado.
2. Agregue el tofu, la salsa de soja y el ajo en polvo al procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Agregue las hojas de cilantro y presione hasta obtener el tamaño deseado de cilantro. Agregue esta mezcla al bol y con una cuchara grande combine con las nueces picadas y las cebollas salteadas.
3. Incorporar el pan rallado poco a poco y mezclar con las manos. Asegúrese de que la mezcla no se demasiado seco, y todos los ingredientes se unen para que pueda dar forma a las hamburguesas.
4. Precaliente a 350 F.
5. Forme las empanadas con las manos y colóquelas en una bandeja para hornear grande forrada con pergamino papel o una estera de silicona para hornear. Necesitarás dos bandejas para hornear.
6. Hornee durante 30 minutos, volteando las hamburguesas a los 20 minutos aproximadamente.
7. Almacene en el refrigerador hasta por una semana en un recipiente hermético o en ziplocs. Si no anticipa consumir todas las hamburguesas en una semana, congele una parte.

Modificado por Maggie Carneiro de una receta del Dr. Bert Connel