

## HAMBURGUESAS DE SOYA

1 porción  
Costo: \$14.50

### INGREDIENTES

- ½ taza de soya texturizada hidratada
  - ½ taza de arroz cocido
  - 1 diente de ajo picado
  - ¼ taza de cebolla picada
  - ¼ cucharadita de orégano
  - Pimienta negra al gusto
  - 1 cucharadita de aceite vegetal
- Para servir:
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasas
  - 1 cucharada de mostaza
  - 1 bollo para hamburguesa
  - 1 jitomate rebanado
  - 2 hojas de lechuga
  - Chiles en vinagre al gusto
  - ½ pepino cortado en rebanadas delgadas

### PROCEDIMIENTO

1. Remojar la soya en agua caliente por 5 minutos. Escurrir y reservar.
  2. Mezclar la soya con el resto de los ingredientes.
  3. Amasar la mezcla y formar la hamburguesa.
  4. Cocinar en un sartén con el aceite.
- Para servir:
5. Untar mayonesa y mostaza en cada mitad del pan.
  6. Sobre la base del pan poner la carne, rebanadas de jitomate, lechuga y cerrar con la otra mitad del pan.
  7. Servir con los chiles en vinagre, pepino en rebanadas y el resto del jitomate y lechuga.

### CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
<b>Energía (kcal)</b>	424
<b>Proteínas (g)</b>	20.5
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	66
<b>Fibra (g)</b>	12
<b>Lípidos (g)</b>	11