

# 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.

