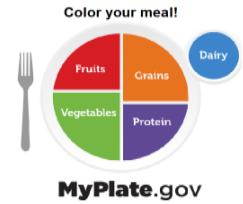




HAMBURGUESAS MITAD VEGETARIANAS



Tamaño de porción: 1 hamburguesa Número de porciones: 8

Ingredientes

3 tazas de lentejas, cocidas

1 pimiento, en cubos

1 huevo

1 cebolla pequeña, en cubos

1 cucharadita de ajo en polvo

1 libra de carne molida magra

1 zanahoria, rallada

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

1 ramo pequeño de perejil, picado

Instrucciones

1. Cocine las lentejas hasta que estén suaves y escúrralas.
2. Ralle la zanahoria, corte en cubos la cebolla y el pimiento y pique el perejil.
3. En un recipiente grande, añada todos los ingredientes con un huevo y una libra de carne y combine bien todos los ingredientes.
4. Forme las carnes para hamburguesa y deje que se asen de manera complete en fuego bajo a medio.
5. Arme su hamburguesa en un bollo de trigo integral con tomates, cebolla y lechuga y disfrute.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

@Gleanersfan

@Gleanerskitchen

@GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.