



## HAMBURGUESITAS DE ESPINACAS

### Ingredientes

#### PARA 6 HAMBURGUESAS

- 3 tazas de espinacas
- ½ cebolla pequeña
- 1 cucharada colmada de cebolla granulada (seca)
- 1 cucharadita de ajo en polvo o granulado seco
- 1 puñado de almendras picadas (tostadas ligeramente por ti)
- 5 tomates secos hidratados en agua
- ½ taza de semillas chía trituradas
- Sal marina al gusto
- ½ taza de agua de remojo de los tomates
- 1 cucharada de AOVE

### Preparación

- 1°. Lava y tritura las espinacas con el cuchillo. Ponlas en un bol.
- 2°. Corta muy chiquitita la cebolla y añádela en el bol.
- 3°. Añade el resto de ingredientes, menos las semillas chía y el agua.
- 4°. Tritura las semillas de chía hasta que sean como harina y mézclalas con el agua de los tomates. Si está muy salada puedes rebajarla con agua. Deja un momento que espese el gel para usarlo a modo de huevo y que los ingredientes queden bien unidos.
- 5°. Añade el gel de chia al bol con el resto de ingredientes y amasa con las manos para que se mezclen bien. Si la masa es demasiado pegajosa y difícil de manipular, añade mas espinacas e incluso puedes añadir harina de almendras, copos de avena o algo que seque un poco la masa.
- 6°. Forma las hamburguesas. Puedes rebozarlas en harina para darles un toque crujiente.
- 7°. Puedes ponerlas en la deshidratadora o llevarlas a la sartén o al horno. Si tienes deshidratadora mejor, así no te dejas nada por el camino con la cocción. Si no, opta por una cocción ligera como calentarlas un poco a horno suave y luego llevarlas a la sartén con un poquito de aceite, bien caliente y vuelta y vuelta rápida.

[HTTPS://LALAKITCHEN.COM/](https://lalakitchen.com/)