

HAMBURGUESES SORPRENENTS

Tradicionalment les hamburgueses → **Carn picada**: Data de temps dels romans. En els segles XIX – XX van començar a posar-ho entre dos llesques de pa.

L'hamburguesa, donada la relació que té amb les cadenes de restaurants, sovint **es considera menjar ràpid i menjar "escombraria"**. Però és el mateix menjar ràpid i menjar malament?

- Menjar ràpid: l'aliment es **prepara** i es **serveix** per consumir **ràpidament**.
- Menjar "escombraria": conté ↑ **greixos**, ↑ **sal**, ↑ **sucre** i additius alimentaris.



HAMBURGUESES SORPRENENTS

Les hamburgueses són molt versàtils i poden ser una bona manera d'introduir aliments saludables a la dieta com **Verdures, Peix** o fins i tot **Llegums**

Les **hamburgueses vegetals** ens aporten sabor i molts beneficis nutricionals, com **Fibra, Vitamines i Minerals**

En ser ingredients d'origen vegetal, **no tenen colesterol.**



2 receptes molt bones podrien ser:

- Hamburguesa de civada i espinacs
- Hamburguesa de mongeta blanca i remolatxa