

HAMBURGUESAS SORPRENDENTES

Tradicionalmente las hamburguesas → **Carne picada**: Data de tiempos de los romanos. En los siglos XIX – XX comenzaron a ponerla entre dos rebanadas de pan.

La hamburguesa, dada la relación que tiene con las cadenas de restaurantes, a menudo se considera comida rápida y comida “basura”. Pero, ¿es lo mismo comida rápida y comida “basura”?

- Comida rápida: el alimento se **prepara** y se sirve para consumir rápidamente.
- Comida "basura": contiene ↑ **grasas**, ↑ **sal**, ↑ **azúcares** y aditivos alimentarios.



HAMBURGUESAS SORPRENDENTES

Las hamburguesas son muy versátiles y pueden ser una buena manera de introducir alimentos saludables en la dieta como **Verduras**, **Pescado** o incluso **Legumbres**.

Les **hamburguesas vegetales** nos aportan sabor y muchos beneficios nutricionales, como **Fibra**, **Vitaminas** y **Minerales**.

Al ser ingredientes de origen vegetal, **no tienen colesterol**.



2 recetas muy buenas podrían ser:

- Hamburguesa de avena y espinacas
- Hamburguesa de judía blanca i remolacha