



HAMBURGUESAS DE SOYA

Ingredientes

200 g de carne de soya deshidratada
 1 Base para hamburguesas MAGGI®
 Cilantro cortado finamente

Preparación

1.- Deja la carne de soya en un bowl mediano y vierte dos tazas de agua caliente, hidrata durante 10 a 15 minutos hasta que veas que la preparación esta blanda, retira el exceso de agua, estruja muy bien y reserva.

2.- Aparte prepara la base para hamburguesas MAGGI® según las indicaciones del envase, junta con la carne de soya hidratada y forma las hamburguesas con la ayuda de tus manos. Déjalas sobre una bandeja de horno con una pequeña capa de aceite.

3.- Llévalas a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 12 minutos aproximado hasta que veas que tiene mayor textura, recuerda que la carne no esta cruda y la cocción es más bien para cocer los ingredientes de la base.



Dificultad:
Baja



Porciones:
10



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	90 Kcal
Proteínas:	12.0 g
Grasa Total:	0.3 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	6.6 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	362 mg

SUGERENCIA

Puedes freír en una sartén preferentemente de teflón con una pequeña cantidad de aceite por ambos lados hasta dorarlas parejamente.

