

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y ESPINACAS



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 1 bote pequeño de garbanzos cocidos
- 1 cebolla roja
- 1 diente de ajo
- 20 gr de espinacas frescas
- 20 gr de aceitunas negras sin hueso
- 2 cucharadas soperas de harina de espelta integral

ELABORACIÓN

Enjuagamos y escurrimos bien los garbanzos. Mezclamos todos los ingredientes y trituramos.

En una sartén con un poco de aceite, ponemos montoncitos de la mezcla y las aplanamos un poco para formar las hamburguesas. Cocinamos por ambos lados hasta que estén doraditas.