



5 Formas
de hacer
HAMBURGUESAS
deliciosas y facilísimas





¡AMAMOS las **HAMBURGUESAS!**

Elegimos nuestras mejores **cinco recetas** y te prometemos que te enamorarás de ellas.

Desde la clásica **hamburguesa a la parrilla**, con su rico toque ahumado, hasta la de **pollo**, las **vegetarianas** y la **vegana** (una verdadera delicia); seguro hay una que se acomoda a tus gustos y antojos.

¡PREPARA LA ENSALADA Y LAS PAPITAS PARA ACOMPAÑAR!



HAMBURGUESA

de garbanzo



45 
minutos

X4 
porciones

INGREDIENTES:

Para las hamburguesas:

- 250 gramos de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 zanahoria, rallada
- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- ½ cucharadita de comino molido
- 3 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de Caldo De Vegetales Knorr® 100% Natural En Polvo
- ½ taza de pan molido
- 4 cucharadas de aceite vegetal



PARA SERVIR:

- 4 bollos para hamburguesa
- 4 cucharadas de Hellmann's® Mayonesa Liviana
- 1 jitomate bola, rebanado
- 2 tazas de arúgula

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1. Tritura o muele los garbanzos en un procesador de alimentos hasta obtener una masa lisa, tersa y espesa.
2. Agrega la cebolla, el ajo, la zanahoria, el harina de garbanzo, el comino, el cilantro y el Caldo De Vegetales Knorr® 100% Natural En Polvo. Integra muy bien todos los ingredientes.
3. Forma las hamburguesas con la mano (que todas queden del mismo tamaño).
4. Cubre cada hamburguesa con el pan molido. Colócalas sobre un plato ligeramente engrasado y déjalas reposar en el congelador de 15 a 20 minutos.
5. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y cocina las hamburguesas (recién salidas del congelador) durante 7 minutos por lado o hasta que estén cocidas y un poquito doraditas.

PARA SERVIR:

1. Calienta los bollos en la parrilla. Unta Hellmann's® Mayonesa Liviana en cada tapa y arma las hamburguesas con el resto de ingredientes. ¡Listo!

¡Disfruta!

**TIP:**

Si no tienes harina de garbanzo puedes utilizar harina de avena o de almendras.



HAMBURGUESA

a la parrilla



30 
minutos

X6 
porciones

INGREDIENTES:

Para las hamburguesas:

- 750 gramos de carne molida de res
- 1 cucharada de Caldo De Pollo Knorr® En Polvo
- ½ taza de cebolla finamente picada
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 huevo
- 1 cucharada de Fécula De Maíz Maizena®
- 3 cucharadas de aceite



PARA SERVIR:

- 6 panes de hamburguesa
- 6 cucharadas de Hellmann's® Mayonesa Clásica
- 1 pieza de jitomate rebanado
- ½ pieza de cebolla morada en aros

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1. Mezcla la carne molida con el Caldo De Pollo Knorr® En Polvo, la cebolla, la pimienta, la mostaza, el perejil, el huevo y la Fécula De Maíz Maizena®.
2. Amasa hasta que tengas una mezcla homogénea. Con la mano, forma 6 hamburguesas del mismo tamaño.
3. Calienta la parrilla a fuego alto y barniza con un poco de aceite. Barniza las hamburguesas con aceite también y cocínalas durante 5 minutos por cada lado (depende del término que cocción que quieras).

PARA SERVIR:

1. Calienta los bollos en la parrilla y unta cada tapa con una cucharada de Hellmann's® Mayonesa Clásica.
2. Monta las hamburguesas con el jitomate y la cebolla. ¡Disfruta inmediatamente!

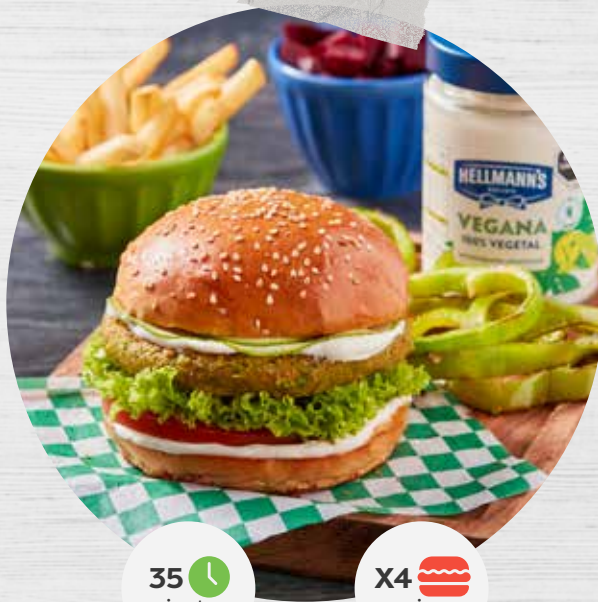
¡Disfruta!

**TIP:**

Puedes elegir el término de cocción de tus hamburguesas y de eso depende el tiempo que las debes dejar en la parrilla. Recomendamos término medio o $\frac{3}{4}$ para que queden jugosas y no se resequen.

HAMBURGUESA

vegana



35 
minutos

X4 
porciones

INGREDIENTES:

Para las hamburguesas:

- 2 tazas de chícharos cocidos
- 1 ½ tazas de garbanzos cocidos
- ¼ de taza de pan vegano molido
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de Hellmann's® Mayonesa Vegana
- 1 cucharadita de chipotle molido
- 1 cucharadita de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo
- 1 cucharadita de aceite vegetal

PARA SERVIR:

- 4 bollos veganos
- 4 cucharadas de Hellmann's® Mayonesa Vegana
- 8 hojas de lechuga
- 1 jitomate bola, rebanado
- 2 calabazas en rebanadas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. En un procesador de alimentos, coloca los chícharos, los garbanzos, el pan vegano molido, una de cucharada de Hellmann's® Mayonesa Vegana, el ajo, los chipotles y el Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo. Muele todo durante un par de minutos o hasta que se forme una mezcla perfectamente homogénea.
2. Con las manos, forma las hamburguesas. Procura que todas queden del mismo tamaño.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cuando esté bien caliente, cocina las hamburguesas durante 5 minutos por cada lado o hasta que estén cocidas y un poquito doradas. Retíralas del fuego y mantenlas en la sartén tapada para que no se enfríen.

PARA SERVIR:

1. Calienta los bollos.
2. Coloca la lechuga sobre la base del bollo, luego jitomate fresco y luego la hamburguesa vegana.
3. Sirve una cucharada de Hellmann's® Mayonesa Vegana encima y luego coloca rebanadas de calabaza. ¡Listo!

¡Disfruta!

**TIP:**

Puedes cocinar las hamburguesas a la sartén o al horno (pero rocíalas primero con un poquito de aceite de oliva o de coco).



HAMBURGUESA

de pollo



30 
minutos

X8 
porciones

INGREDIENTES:

Para las hamburguesas:

- 70 gramos (1 sobre) de Rinde Más De Knorr®
- 215 mililitros de agua
- 500 gramos de pechuga de pollo molida
- ½ cebolla picada
- 50 gramos de pan molido
- 4 cucharadas de perejil, picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal



PARA SERVIR:

- 8 panes de hamburguesa
- 8 cucharadas de Hellmann's® Mayonesa Clásica
- 8 hojas de lechuga italiana
- 1 jitomate bola, rebanado
- ½ cebolla morada en aros

MÉTODO DE PREPARACIÓN



1. Disuelve el contenido del sobre de Rinde Más De Knorr® en el agua y deja que repose durante 5 minutos.
2. Mezcla lo anterior con la pechuga de pollo, la cebolla, el pan molido y el perejil.
3. Con las manos forma 8 hamburguesas y cocínalas en una sartén con el aceite caliente a fuego medio durante 7 minutos por lado o hasta que el pollo esté completamente cocido y las hamburguesas estén doraditas.



PARA SERVIR:

1. Calienta los bollos y arma las hamburguesas con el resto de ingredientes.

¡Disfrúta!

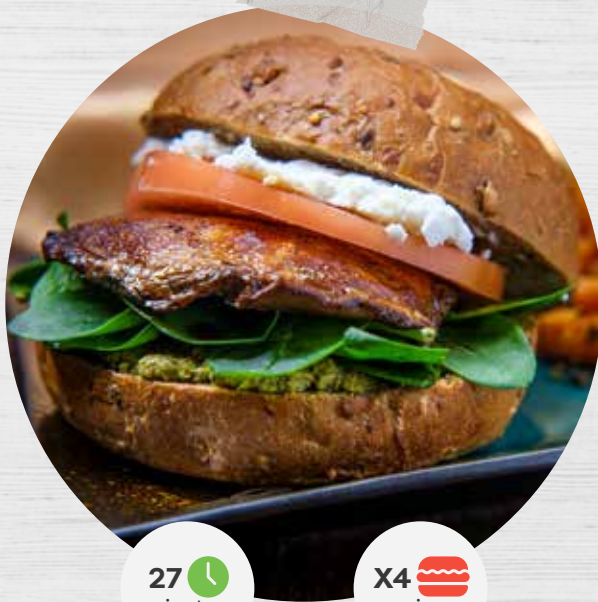


TIP:

Puedes hacer esta misma receta con carne de res o de cerdo.

HAMBURGUESA

de portobello



27 
minutos

X4 
porciones

INGREDIENTES

Para hongos portobello:

- 4 hongos portobello
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 manojo de albahaca fresca, picada
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de pimienta negra quebrada
- 1 cucharadita de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo

Para pesto de aguacate:

- 2 aguacates
- ½ taza de semillas de calabaza
- 1 manojo de albahaca fresca
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- ½ cucharadita de pimienta negra quebrada
- 1 cucharadita de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo
- ½ taza de aceite de oliva

PARA SERVIR:

- 4 panes de hamburguesa
- 1 jitomates bola en rebanadas
- 1 manojo grande de espinacas baby
- 400 gramos de queso panela en rebanadas

MÉTODO DE PREPARACIÓN**Para hongos portobello:**

1. En una sartén a fuego medio calienta el aceite y agrega los hongos. Déjalos cocinar durante seis minutos por cada lado (deben quedar bien cocidos pero firmes) y luego retíralos de la sartén y apártalos, pero déjalos tapados.
2. Vuelve a calentar la sartén a fuego medio y acitrona el ajo picado durante un par de minutos; después añade la albahaca picada y cocina durante un minuto más.
3. Baja el fuego al mínimo e integra el vinagre balsámico, la cebolla en polvo, el orégano, la pimienta negra y el Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo. Deja que se cocine a fuego muy bajo durante tres minutos o hasta que la mezcla se reduzca y espese.
4. Revuelca los hongos portobello dentro de la reducción de vinagre balsámico y déjalos reposar durante al menos 10 minutos.

**Para pesto de aguacate:**

1. Muele los aguacates, las semillas de calabaza, las hojas de albahaca fresca, los dientes de ajo, el queso, el jugo de limón, la pimienta y el Caldo De Vegetales Knorr® 100% Natural En Polvo.
2. Añade el aceite de oliva hasta que todo emulsione y se forme un puré espeso y suave.

PARA SERVIR:

1. Calienta los bollos y coloca una cucharada de pesto sobre cada rebanada de pan. Encima monta espinacas, jitomate, queso panela y un hongo portobello. Adereza con el vinagre balsámico que sobre. ¡Listo!

**TIP:**

¡No laves los hongos! Lo mejor es sólo limpiarlos con una brocha o un trapo para remover toda la suciedad y la tierra.

¡Disfruta!



Juntos
LOGRAREMOS la
PEQUEÑA DIFERENCIA

